

PLAN GRY 1

PORADNIK DLA NAUCZYCIELA

do interdyscyplinarnego programu nauczania
dla III etapu edukacyjnego



Warszawa 2013



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



W zestawie do Programu „**Plan Gry 1**” przygotowano:

- program nauczania,
- poradnik dla nauczyciela,
- skrypt dla ucznia,
- materiały dydaktyczne.

Program nauczania zgodny z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn.23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009 r. Nr 4, poz. 17). Obowiązuje od 1 września 2009 r.

Autorzy podręcznika:

Tomasz Jarnicki
Anna Kosmala
Anna Matuszkowiak
Małgorzata Tudek
Joanna Zawadzka

Recenzent:

Małgorzata Plichcińska

Projekt pt. „**PlanInfoStrateg - interdyscyplinarne programy nauczania dla III i IV etapu kształcenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych**”

Numer umowy: UDA-POKL.03.03.04-00-013/12-00

Okres realizacji Projektu: 02.04.2012 – 30.09.2013

Program opracowany w ramach konkursu Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty. Działanie 3.3 Poprawa jakości kształcenia. Poddziałanie 3.3.4 Modernizacja treści i metod kształcenia.

SPIS TREŚCI

1.	Wstęp	4
2.	Propozycja prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej	6
3.	Otoczenie	9
4.	Zestawienie wskazówek do przeprowadzania zajęć z pierwszej pomocy	12
5.	Przykładowe prezentacje	12
6.	Instrukcja oceny osiągnięć uczniów	13
7.	Plany wynikowe	16
	7.2 Wiedza o społeczeństwie	16
	7.3 Edukacja dla bezpieczeństwa	34
	7.4 Wychowanie fizyczne	27
	7.5 Informatyka	38
8.	Rozkład materiału na jednostki lekcyjne zgodnie z kalendarzem szkolnym	40
	8.2 Kalendarz	40
	8.3 Propozycja kolejności i sposobu realizowania tematów	40
9.	Przykładowe scenariusze lekcji	44
	9.1 Wiedza o społeczeństwie	44
	9.2 Edukacja dla bezpieczeństwa	60
	9.3 Wychowanie fizyczne	62
	9.4 Informatyka	94
	9.5 Biała szkoła	100
	9.5.1. Przykładowy program szkoły zimowej	101
	9.5.2. Proponowane treści programowe realizowane na białej szkole	105

1. Wstęp

Poradnik jest częścią projektu edukacyjnego, czyli zespołowego, planowego działania uczniów, mającego na celu rozwiązanie konkretnego problemu, z zastosowaniem różnorodnych metod.

Narzędziami pomocnymi w realizacji projektu są:

- 1/ niniejszy poradnik,
- 2/ program „Plan gry 1”,
- 3/ zeszyt ćwiczeń dla ucznia.

Realizacja założeń programowych jest możliwa zarówno w klasach drugich jak i w trzecich gimnazjum. Decyzja, co do wyboru rocznika biorącego udział w projekcie zależy od rozmieszczenia przez dyrektora szkoły w szkolnym planie nauczania (w kolejnych latach w cyklu trzyletnim) takich przedmiotów jak: wiedza o społeczeństwie, edukacja dla bezpieczeństwa oraz informatyka. Przedmioty te, bowiem realizowane są w gimnazjum przez rok lub przez dwa lata w wymiarze:

- wiedza o społeczeństwie – 2 godziny w cyklu trzyletnim
- informatyka – 2 godziny w cyklu trzyletnim,
- edukacja dla bezpieczeństwa – 1 godzina w cyklu trzyletnim,

Wychowanie fizyczne natomiast realizowane jest w wymiarze 4 godzin przez cały cykl kształcenia.

Nauczyciele mogą realizować program „Plan gry 1” w jednej klasie bądź zaangażować uczniów z całego rocznika, co będzie możliwe szczególnie w małych szkołach.

Zadaniem poradnika jest :

- ułatwienie realizacji programu,
- ukazanie korelacji między przedmiotowej,
- przedstawienie konkretnych rozwiązań dydaktycznych,
- służyć inspiracją dla interdyscyplinarnego przekazu treści przedmiotowych.

W poradniku znajdują się propozycje prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej, przykładowe prezentacje i scenariusze lekcji, spis przydatnych adresów internetowych i pozycji bibliograficznych oraz plan wynikowy i rozkład materiału zgodny z kalendarzem szkolnym 2012/2013.

Podstawę prawną programu „Plan gry 1” oraz „Poradnika dla nauczyciela do programu Plan gry 1” stanowią następujące akty prawne:

1) rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (**Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17**);

2) rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (**Dz. U. z 2012 Nr 0, poz. 752**).

Wszystkie materiały znajdujące się w poradniku są zgodne z programem nauczania „Plan gry 1” i mają pomóc zainteresowanym we wdrożeniu interdyscyplinarnego projektu.

2. Propozycja prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej

Nowa podstawa programowa wyodrębnia edukację zdrowotną, jako oddzielny blok tematyczny dla wychowania fizycznego w gimnazjum i w szkołach ponadgimnazjalnych.

W związku z tym rodzi się pytanie jak zrealizować ten blok, nie ograniczając jednocześnie aktywności ruchowej naszych uczniów.

Definicja edukacji zdrowotnej mówi, że jest to proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi
- tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu
- w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Celem edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest udzielenie im pomocy w:

- poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych
- zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać
- rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi
- wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości
- rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia
- przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Treści kształcenia powinny uwzględniać holistyczne (całościowe) podejście do zdrowia, czyli oprócz biologicznego aspektu edukacji zdrowotnej należy uwzględnić również zdrowie psychospołeczne.¹

Zgodnie z tym założeniem programy „Plan gry” 1 i „Plan gry 2” proponują realizację podanych niżej treści (z racji tego, że nauczyciel uczący na danym etapie edukacyjnym powinien znać podstawę programową etapu poprzedzającego i następnego - przedstawiamy wymagania zarówno dla gimnazjum, jak i dla liceum).

¹ Cendrowski Z., Czerska E., Frołowicz T., Madejski E., Pośpiech J., Przybylski W., Przysiężna B., Woynarowska B. Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne

Obszar tematyczny	Wymagania dla ucznia	
	Gimnazjum	Liceum
Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej oraz grupy rówieśniczej; opracowuje program aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb; wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej; zna różne testy sprawnościowe; wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie (trasa cross); 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej oraz rówieśników; opracowuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb i potrzeb grupy rówieśniczej; realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb i potrzeb grupy rówieśniczej; charakteryzuje czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od: <ol style="list-style-type: none"> rodziny kolegów mediów społeczności lokalnej; wyjaśnia różnice między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem; wyjaśnia różnice między sportem profesjonalnym a sportem dla wszystkich;

Zakres wiadomości dotyczący rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania i młodzieńczym realizujemy w pozostałych obszarach tematycznych.

Program „Plan gry 1” zakłada realizację tematów edukacji zdrowotnej w formie:

- informacji wplatanych w tok lekcji dotyczących np. zmian wysiłkowych organizmu, zagrożeń związanych z niektórymi dyscyplinami, itp.
- przeprowadzania testów sprawnościowych z jednoczesnym omówieniem celowości kolejnych prób oraz interpretacji wyników

- przeprowadzenia wybranej próby wytrzymałościowej i omówienia parametrów fizjologicznych (obserwacja reakcji organizmu na konkretny wysiłek) tj. częstość tętna, wartość ciśnienia tętniczego, częstość oddychania
- lekcji z wykorzystaniem ćwiczeń kompensacyjnych i relaksacyjnych (może być atrakcyjną propozycją zajęć w placówkach, w których w-f odbywa się na korytarzach) z równoczesnym omawianiem poszczególnych ćwiczeń
- wycieczek rowerowych, kajakowych bądź pieszych – przy założeniu, że uczniowie są współorganizatorami tego wydarzenia, dzięki czemu nabywają umiejętności planowania i przewidywania; ta forma zajęć w zależności od czasu jej trwania i trudności pokonywanej trasy może zawierać wiele treści z zakresu edukacji zdrowotnej tj. rozumienie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, umiejętność współdziałania w grupie, podejmowania decyzji
- białych szkół opartych na nauczaniu narciarstwa zjazdowego; w tym przypadku treści edukacji zdrowotnej można wplatać na zajęciach poza stokiem np.:
 1. przygotowujących do zajęć narciarskich – regulamin FIS, sposoby zachowania się w górach, organizacja zajęć na stoku
 2. zawierających elementy pierwszej pomocy i informacje dotyczące reakcji organizmu na niskie temperatury
 3. projekcji filmów dotyczących interesujących nas zagadnień (dobór filmów uzależniony od wieku uczniów)
- zajęć odbywających się podczas trwania matur (w przypadku gdy gimnazjum i szkoła ponadgimnazjalna znajdują się w tym samym budynku), kiedy nie ma możliwości prowadzenia zajęć ruchowych.

Warto też zauważyć, że w założeniach edukacji zdrowotnej nauczyciel w-f ma pełnić rolę koordynatora, niekoniecznie prowadzącego. Część tematów, które należy zrealizować pokrywa się z tematami realizowanymi przez pedagoga szkolnego bądź pielęgniarkę. Do tej pory zazwyczaj i tak były one przeprowadzane w ramach tygodniowego planu zajęć, w większości na lekcjach w-f. Dlatego proponujemy uwzględnić takie zajęcia w rozkładzie materiału na dany rok szkolny i zaprosić do współpracy realizujące je osoby.²

² Zalewska M., Aktywność fizyczna szansą na zdrowie, Autorski program w-f- XXII LO im José Martí, Warszawa

3. Otoczenie

Organizując imprezę sportową, warto zastanowić się, czy któraś z organizacji lub urząd może nas wspomóc. Formy współpracy mogą być różne: od patronatu, przez współdziałanie aż do sponsoringu. Uczniowie mogą spróbować zorganizować imprezę wspólnie z urzędem dzielnicy lub organizacją pożytku publicznego. Odpowiadać za jej część lub całość. Zorganizowanie wydarzenia sportowego w ramach działalności statutowej organizacji pozarządowej jest atrakcyjnym pomysłem dla wielu stowarzyszeń. Zachęcamy, więc do poszukiwań i podejmowania kroków w nawiązywaniu współpracy szkoły z innymi organizacjami. Korzyścią z takiej współpracy może stać się stała współpraca owocna dla obu stron. Choćby możliwość odbycia wolontariatu przez uczniów oraz zapoznanie się z nierzadko nowymi osobami i pomysłami na przyszłość.

Wartościowym doświadczeniem dla większości uczniów byłby kontakt ze środowiskiem osób niepełnosprawnych ruchowo lub umysłowo. Nawiązanie kontaktów z osobami o znacząco różnej sytuacji niż nasza jest nowym przeżyciem dla młodzieży. Dajmy im szansę poznania niezwykłych ludzi.

Uczestnictwo w profesjonalnej imprezie sportowej w roli wolontariusza będzie dla ucznia niezapomnianym sprawdzianem własnych sił i możliwości. Rodzaj wydarzenia jest mniej istotny – może to być konwencja fitness, mecz koszykówki czy piłki siatkowej, piknik lub maraton. Wszystko zależy od możliwości, jakie są w okolicy, w której zlokalizowana jest szkoła, oraz od pomysowości nauczyciela. Warto zadbać, by organizator takiej imprezy, w której brali udział uczniowie-wolontariusze, wsparł z kolei przedsięwzięcia realizowane przez szkołę – choćby informując o nich na swojej stronie internetowej lub może podarowując nagrody dla zwycięzców szkolnych zawodów.

Sposób kontaktowania się z potencjalnymi partnerami jest dość prosty. Internet jest niezwykłą skarbnicą wiedzy.

Przykładowe kontakty (stan na 01.08.2012r.) instytucji zajmujących się kulturą fizyczną:

Ministerstwo Sportu i Turystyki
ul. Senatorska 14
00-082 Warszawa
kontakt@msport.gov.pl
www.msport.gov.pl

Polskie Związki Sportowe (<http://msport.gov.pl/polskie-zwiazki-sportowe-inne>)
Federacje Sportowe (<http://msport.gov.pl/wojewodzkie-interdyscyplinarne-stowarzyszenia-kultury-fizycznej>)

Lista oraz adresy znajdują się na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Istnieje również wiele stowarzyszeń oraz organizacji pożytku publicznego, szkolnych klubów sportowych - zachęcamy do poszukiwań. Warto również szukać informacji o nich na obiektach sportowych (halach, stadionach, pływalniach).

"MSIS" Mazurskie Stowarzyszenie Inicjatyw Sportowych

Warszawska 26
11-700 Mrągowo

Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny

00-056 Warszawa, ul. Kredytowa 1A

tel./fax +48 22 849 71 36

kom +48 513 066 210

e-mail: zg@azs.pl

internet: www.azs.pl

Podstawowe akty prawne regulujące organizację imprez masowych

Ustawy:

- 1) Ustawa z dnia 31 sierpnia 2011 roku o zmianie ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2011 Nr 217 poz. 1280),
- 2) Ustawa z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości (Dz. U. z 1982 Nr 35 poz. 230, ostatnia zmiana Dz. U. z 2011 Nr 120 poz. 690),
- 3) Ustawa z dnia 25.06.2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2010 Nr 127 poz. 857),
- 4) Ustawa z dnia 22.08.1997 r. o ochronie osób i mienia (Dz. U. z 1997 Nr 114 poz. 740 z późniejszymi zmianami),
- 5) Ustawa z dnia 07.09.1991 r. o systemie oświaty (.Dz. U. 1991 Nr 95 poz. 425 z późniejszymi zmianami).
- 6) Ustawa z 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz. U. z 2001 r. nr 13, poz. 123 z późniejszymi zmianami).

Rozporządzenia:

- 1) 25.01.2011 - Dz. U. 2011 nr 16 poz. 73, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 10 stycznia 2011 r. w sprawie sposobu utrwalania przebiegu imprezy masowej;
- 2) 11.09.2009 - Dz. U. 2009 nr 125 poz. 1039, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 sierpnia 2009 r. w sprawie sposobu

wykonywania obowiązku osobistego stawiennictwa w jednostce organizacyjnej Policji lub w miejscu określonym przez właściwego komendanta Policji w czasie trwania imprezy masowej;

3) 11.09.2009 - Dz. U. 2009 nr 121 poz. 1006, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 lipca 2009 r. w sprawie szczegółowego trybu ustalania szkód powstałych w związku z działaniami w miejscu i czasie trwania imprezy masowej oraz trybu występowania o wypłatę odszkodowań;

4) 11.09.2009 - Dz. U. 2009 nr 135 poz. 1113, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 13 sierpnia 2009 r. w sprawie zakresu instrukcji postępowania w przypadku powstania pożaru lub innego miejscowego zagrożenia w miejscu i w czasie imprezy masowej;

5) 10.12.2004- Dz. U. 2004 nr 273 poz. 2717, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 10 grudnia 2004 r. w sprawie sposobów i warunków przekazywania informacji dotyczących bezpieczeństwa masowych imprez sportowych;

6) 18.10.2004-Dz.U. 2004 nr 232 poz. 2337, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 18 października 2004 r. w sprawie wzorów karty rejestracyjnej, karty zapytania i karty odpowiedzi niezbędnych do przekazywania i gromadzenia informacji dotyczących bezpieczeństwa masowych imprez sportowych;

7) 28.10.2004-Dz.U. 2004 nr 243 poz. 2438, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 października 2004 r. w sprawie sposobu utrwalania przebiegu imprez masowych oraz minimalnych wymagań technicznych dla urzędzeń rejestrujących obraz i dźwięk;

8) 24.08.2007-Dz.U. 2007 nr 163 poz. 1162, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 24 sierpnia 2007 r. w sprawie masowych imprez sportowych, w stosunku, do których nie stosuje się przepisów dotyczących gromadzenia i przetwarzania informacji

9) 17.12.2003-Dz. U. z 2003 nr 220, poz. 2179, Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 17 grudnia 2003 r. w sprawie obowiązkowego, ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej organizatorów imprez masowych.

4. Zestawienie wskazówek do przeprowadzania zajęć z pierwszej pomocy



5. Przykładowe prezentacje

Przykładowe prezentacje do:

- ewakuacji
- PPŻ (CPR) – pierwsza pomoc przedmedyczna

znajdują się na płycie CD dołączonej do poradnika.

6. Instrukcja oceny osiągnięć uczniów

Każdy z czterech nauczycieli biorących udział w projekcie otrzymuje imienne karty uczniów.

W karcie znajdują się różne kategorie oceny odpowiadające przyjętym w programie celom kształcenia i wychowania. Nauczyciele wybierają według własnego uznania kategorie zawarte w karcie, które postanowią ocenić. W wybranych przez siebie kategoriach wpisują punkty (kryteria przyznawanych punktów znajdują się niniejszym poradniku). Pod koniec II semestru przeliczają punkty na oceny (punkty w tabeli odpowiadają obowiązującej skali ocen od 1 do 6) i wstawiają ocenę częściową z przedmiotu zgodnie z WSO. Oznacza to, że szkoły realizujące program interdyscyplinarny powinny umieścić w swoim WSO następujący wpis:

„Uczniowie realizujący w roku szkolnym program interdyscyplinarny `Plan gry 1` (III etap edukacyjny) otrzymują oceny częściowe (minimum po jednej z przedmiotów tworzących program), które będą liczone do średniej rocznej.”

Imię i nazwisko						
Kategorie oceny	OCENA (wyrażona w punktach)					
	Wspaniale (6 p)	Bardzo dobrze (5p)	Dobrze (4p)	Średnio (3p)	Słabo (2p)	Wcale (1p)
Komunikacja i współpraca w grupie						
Znajomość funkcji i rozumienie znaczenia środków masowego przekazu						
Znajomość przepisów i procedur organizacji imprez sportowych						
Przygotowanie materiału promującego przedsięwzięcie						
Znajomość zasad						

bezpieczeństwa i pierwszej pomocy						
Pokonanie trasy crossu						
Tworzenie dokumentacji imprezy i zawodów						
Indywidualny wkład w organizację imprezy						
Przeprowadzenie gry lub zabawy integracyjnej w grupie						
Przestrzeganie terminów projektu						
Posługiwanie się narzędziami informatycznymi						
Wyszukiwanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł						
Asertywność						
Kreatywność						
Fair play						

Kryteria przyznawania punktów w wybranych przez nauczyciela kategoriach.

WCALE – 1 PUNKT:

Uczeń nie spełnia wymagań dla kryterium „słabo”.

SŁABO – 2 PUNKTY:

1. Uczeń wykonuje samodzielnie lub z pomocą nauczyciela proste polecenia.
2. Uczeń częściowo rozumie zadania wynikające z realizowanego projektu.
3. Uczeń zapamiętał podstawowe wiadomości i z pomocą nauczyciela potrafi je odtworzyć.
4. Uczeń, z pomocą nauczyciela, nazywa i klasyfikuje poznane pojęcia, dokumenty i procedury.
5. Uczeń wykonuje samodzielnie proste ćwiczenia.
6. Uczeń współpracuje w zespole przy wykonywaniu projektu.

ŚREDNIO – 3 PUNKTY:

1. Uczeń wykonuje samodzielnie i poprawnie proste polecenia.
2. Uczeń rozumie zadania wynikające z realizowanego projektu.
3. Uczeń zapamiętał podstawowe wiadomości i potrafi je samodzielnie prezentować.
4. Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.
5. Uczeń wykonuje poprawnie proste ćwiczenia.
6. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu projektowego.

DOBRE – 4 PUNKTY:

1. Uczeń rozumie polecenia i instrukcje oraz poprawnie wykonuje zadania.
2. Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.
3. Uczeń zapamiętał wiadomości przekazane przez nauczycieli i na ich podstawie formułuje wnioski.
4. Uczeń uczestniczy w dyskusji, potrafi bronić swoich poglądów.
5. Uczeń sprawnie wykonuje ćwiczenia.
6. Uczeń jest zainteresowany projektem.
7. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu.

BARDZO DOBRE – 5 PUNKTÓW:

1. Uczeń samodzielnie poszukuje informacji w różnych źródłach i wykorzystuje zdobytą wiedzę podczas realizacji projektu.
2. Uczeń właściwie interpretuje zjawiska i w sposób twórczy rozwiązuje problemy.
3. Uczeń zapamiętał wiadomości przekazane przez nauczycieli i na ich podstawie formułuje wnioski.
4. Uczeń uczestniczy w dyskusji, potrafi bronić swoich poglądów, negocjować i osiągać kompromis.
5. Uczeń sprawnie wykonuje różnorodne ćwiczenia.
6. Uczeń jest zainteresowany projektem.
7. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu, potrafi kierować zespołem.
8. Uczeń umie ocenić szanse powodzenia projektu.

WSPANIALE – 6 PUNKTÓW:

1. Uczeń wypełnia wymagania potrzebne do zdobycia 5 punktów oraz
2. Wykazuje szczególne zainteresowanie projektem, jest liderem.
3. Podejmuje dodatkowe zadania, sam lub w zespole, służące realizacji przedsięwzięcia.
4. Jego wiadomości wykraczają znacznie poza podstawę programową.

7. Plany wynikowe

Wiedza o społeczeństwie

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów (z * poziom osiągnięć rozszerzonych)	Proponowane metody realizacji
1	Komunikacja i współpraca w grupie.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcia: grupa społeczna, konflikt społeczny; • konflikt wewnątrzgrupowy, konflikt międzygrupowy • przyczyny konfliktów społecznych, • sposoby rozwiązywania konfliktów społecznych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia i stosuje zasady komunikowania się i współpracy w grupie, bierze udział w dyskusji, negocjacjach, zebraniu, wspólnym działaniu; • wymienia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji; • podaje przyczyny konfliktów społecznych; • charakteryzuje wybrane rodzaje konfliktów społecznych, w tym zaś konflikt wewnątrzgrupowy, konflikt międzygrupowy; • zna wybrane style rozwiązywania konfliktów np. kompromis, uleganie, unikanie, • * rozpoznaje i rozumie zachowania związane i interakcjami społecznymi takie jak: asertywność, empatia, altruizm, autopromocja. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • burza mózgów • drama • (odgrywanie ról)
2	Udział obywateli w życiu publicznym	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcia: życie publiczne, organizacje pozarządowe (organizacje non profit, organizacje pożytku 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, czym jest życie publiczne i umie wymienić główne jego podmioty: obywatele, media, instytucje władzy publicznej, osoby prawne prowadzące działalność gospodarczą itd.; • przedstawia przykłady działania organizacji pozarządowych i inicjatyw społecznych – fundacji, 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • praca pod kierunkiem nauczyciela • dyskusja

		publicznego), fundacja, stowarzyszenie, • zadania organizacji pozarządowych	stowarzyszeń, lokalnych akcji obywatelskich; uzasadnia ich znaczenie dla obywateli.	
3.	Funkcje i znaczenie środków masowego przekazu w życiu obywateli.	• pojęcia: mass media, opinia publiczna, społeczeństwo informacyjne; • funkcje współczesnych mass mediów	Uczeń: • charakteryzuje prasę, telewizję, radio, Internet, jako środki masowej komunikacji; • rozumie pojęcia: massmedia, społeczeństwo informacyjne, masowy odbiorca; • omawia funkcje środków masowego przekazu w tym: funkcję informacyjną, opiniotwórczą, kontrolną, rozrywkową i reklamową; • wyjaśnia znaczenie środków masowego przekazu w życiu obywateli.	• burza mózgów • praca pod kierunkiem nauczyciela • dyskusja • praca z materiałami źródłowymi
4.	Zadania samorządu gminnego w codziennym życiu mieszkańców.	• struktura samorządu terytorialnego w Polsce, • pojęcia: samorząd terytorialny, samorząd gminny, gmina, • zadania samorządu gminnego, • *dotacje, subwencje, dochody własne	Uczeń: • wymienia najważniejsze zadania własne i zlecane samorządu gminnego i wykazuje, jak odnoszą się one do jego codziennego życia i do planu organizacji imprezy sportowej; • * potrafi wymienić i omówić źródła dochodów gminy.	• praca pod kierunkiem nauczyciela • dyskusja • praca z podręcznikiem i materiałami źródłowymi
5.	Obywatel w urzędzie.	• przykłady procedur obowiązujących w gminie przy	Uczeń: • odwiedza urząd gminy i dowiadyuje się, w jakim wydziale można załatwić sprawy związane	• wycieczka, • wywiad, • praca

		załatwianiu konkretnych spraw	z organizacją imprezy sportowej oraz jakie dokumenty będą potrzebne; <ul style="list-style-type: none"> wypełnia prosty druk urzędowy. 	z materiałem źródłowym
6.	Człowiek przedsiębiorczy.	<ul style="list-style-type: none"> pojęcia: przedsiębiorczość asertywność, cechy osoby przedsiębiorczej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> przedstawia cechy i umiejętności człowieka przedsiębiorczego takie jak: aktywność, kreatywność, asertywność, dyscyplina wewnętrzna, odpowiedzialność; bierze udział w przygotowaniu imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> dyskusja burza mózgów analiza SWOT
7.	Projekt- zasady organizacji pracy	<ul style="list-style-type: none"> pojęcia: praca zespołowa, biznesplan 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> stosuje w praktyce podstawowe zasady organizacji pracy (ustalenie celu, planowanie, podział zadań, harmonogram, ocena efektów); stosuje różne metody pracy w grupie w tym: burzę mózgów, analizę SWOT, drzewo decyzyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów analiza SWOT drzewo decyzyjne,
8.	Projekt - zasady racjonalnego gospodarowania czasem i środkami.	<ul style="list-style-type: none"> pojęcia: popyt, podaż, wolontariat, sponsoring 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady racjonalnego i nieracjonalnego gospodarowania; stosuje zasady racjonalnego gospodarowania w odniesieniu do własnych zasobów (np. czasu, pieniędzy). 	<ul style="list-style-type: none"> symulacja drzewo decyzyjne, metoda ścieżki krytycznej analiza SWOT
9.	Projekt- działania marketingowe.	<ul style="list-style-type: none"> pojęcia: marketing, reklama, promocja, przykłady strategii marketingowych *sponsoring, public relations, marketing mix 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wskazuje główne elementy działań marketingowych (produkt, cena, miejsce, promocja); wyjaśnia na przykładach ich znaczenie dla powodzenia imprezy sportowej; *potrafi wymienić i scharakteryzować narzędzia 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów symulacja dyskusja drzewo decyzyjne

			marketing mix..	
10.	Przygotowanie materiału promującego przedsięwzięcie.	<ul style="list-style-type: none"> rodzaje materiałów promujących i reklamowych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> przygotowuje plakat, folder, stronę internetową lub inny materiał promujący imprezę sportową. 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów dyskusja plakat

Wiedza o społeczeństwie (dodatkowe 3 godziny w wersji alternatywnej.)

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów (z * poziom osiągnięć rozszerzonych)	Metody realizacji
1	Człowiek przedsiębiorczy- udział w przedsięwzięciu sportowym.	<ul style="list-style-type: none"> realizacja projektu, logistyka, konferansjerka 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> pełni rolę organizatora, w ramach szkolnych zawodów sportowych prowadzi konferansjerkę. 	<ul style="list-style-type: none"> impreza sportowa
2	Projekt – rodzaje dokumentów przydatnych podczas imprezy sportowej.	<ul style="list-style-type: none"> scenariusz i plan minutowy imprezy sportowej cechy dobrego scenariusza imprezy sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> tworzy scenariusz imprezy sportowej; tworzy plan minutowy imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów, dyskusja, praca z szablonami – indywidualna i zespołowa, praca w grupach - warsztaty
3	Projekt – podsumowanie imprezy i dokumentacja końcowa.	<ul style="list-style-type: none"> kosztorys, podziękowania, podsumowania 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> tworzy dokumenty podsumowujące zawody 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów, dyskusja, praca z szablonami – indywidualna i zespołowa, praca w grupach - warsztaty

Wychowanie fizyczne

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów (z * poziom osiągnięć rozszerzonych)	Metody realizacji
1-2	Moja i twoja sprawność – jak dowiedzieć się o poziomie sprawności fizycznej.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby określania poziomu sprawności fizycznej • testy sprawności fizycznej • *testy wydolności fizycznej 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej oraz grupy rówieśniczej; • zna różne testy sprawnościowe; • wykonuje wskazany przez nauczyciela test sprawnościowy • *umie rozpoznać i rozróżnić test sprawności od testu wydolności. 	<ul style="list-style-type: none"> • testy sprawnościowe • broszury, tablice informacyjne • obwód stacyjnyjny
3	Sprawność i moje życie codzienne / aktywność fizyczna w życiu codziennym – czynniki wpływające na nasze wybory.	<ul style="list-style-type: none"> • czynniki wpływające na sprawność fizyczną • sposoby podnoszenia sprawności fizycznej • aktywność fizyczna podczas menstruacji 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje program aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb; • wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • obwód stacyjnyjny
4-5	Ruch to zdrowie – moje ciało w trakcie wysiłku fizycznego na przykładzie crossu.	<ul style="list-style-type: none"> • tętno spoczynkowe/zmiany wysiłkowe tętna • adaptacja organizmu do wysiłku • pokonanie crossu 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną, a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; • omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; • zna sposoby pomiaru tętna. 	<ul style="list-style-type: none"> • bieg terenowy • pogadanka

6-7	Zwykła/niezwykła sportowa okolica	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby wyszukiwania miejsc umożliwiających aktywne spędzenie czasu • zapoznanie ze sportowo-rekreacyjną okolicą szkoły • *ćwiczenia relaksacyjne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; • potrafi wyszukiwać miejsca i obiekty dostosowane do wybranej aktywności ruchowej • *zna i potrafi wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> • marszobiegi • wycieczka piesza/rowerowa
8-9	„Gdyby kózka nie skakała...” co zrobić by skakać, a się „nie łamać”.	<ul style="list-style-type: none"> • rola rozgrzewki na lekcji w-f • rozgrzewki specjalistyczne • wpływ prawidłowo dobranego stroju na bezpieczeństwo, higienę i wygodę podczas ruchu • znaczenie ćwiczeń rozciągających 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; • omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych; • rozumie potrzebę posiadania odpowiedniego stroju podczas zajęć ruchowych; • *potrafi określić stopień ryzyka związanego z uprawianiem wybranych sportów. 	<ul style="list-style-type: none"> • -zadaniowa-ścisła • burza mózgów • gra zespołowa
10-11	Niewiedza nie zwalnia z konsekwencji – bezpieczeństwo na obiektach sportowych.	<ul style="list-style-type: none"> • zasady korzystania z obiektów sportowych • zasady obowiązujące podczas lekcji w-f 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem wybranych dyscyplin sportu; • zna ogólne zasady BHP oraz ppoż. obiektów sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • poznanie regulaminów wybranych obiektów sportowych • praca pod kierunkiem nauczyciela

12-13	Znany, nieznany, ale lepiej poznany – gry i zabawy integracyjne.	<ul style="list-style-type: none"> • różne sposoby integracji • różnice w pojęciach gra/zabawa • sposoby przeprowadzania gier i zabaw ruchowych/ integracyjnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady gier i zabaw integrujących grupę; • przeprowadza grę lub zabawę integracyjną w grupie rówieśniczej; • zna różnice między zabawą a grą. 	<ul style="list-style-type: none"> • gry i zabawy integracyjne
14-19	Ja sędzia: siatkarski, koszykarski...	<ul style="list-style-type: none"> • przepisy i gestykulacja sędziowska • rola sędziego w rozwiązywaniu konfliktów na boisku 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna przepisy i zasady sędziowania wybranych dyscyplin sportowych; • *sędziuje fragmenty gry bez pomocy nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> • tablice informacyjne • pokaz • objaśnienie
20-21	Sedno imprezy, czyli regulamin, jako przewodnik.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie: regulamin imprezy sportowej • sposoby i cele pisania regulaminu imprezy sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumie potrzebę tworzenia regulaminu imprezy sportowej; • tworzy regulamin konkretnej imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • schemat • praca pod kierunkiem nauczyciela
22-23	Kto z kim - plan rozgrywek systemem „każdy z każdym” oraz pucharowym.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby przeprowadzania rozgrywek: pucharowy i „każdy z każdym” 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza rozgrywki systemem pucharowym podczas zajęć wf; • planuje szkolne rozgrywki sportowe według wybranego systemu. 	<ul style="list-style-type: none"> • gra zespołowa przeprowadzona systemem każdy z każdym • analiza porównawcza obu systemów
24	Zawody jak sztuka- scenariusz i plan minutowy imprezy.	<ul style="list-style-type: none"> • Pojęcia: scenariusz i plan minutowy imprezy sportowej • cechy dobrego scenariusz imprezy sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy scenariusz imprezy sportowej; • tworzy plan minutowy imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • praca pod kierunkiem nauczyciela • praca w grupie

25-29	Nasze zawody	<ul style="list-style-type: none"> realizacja projektu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach; szkolnych zawodów sportowych prowadzi konferansjerkę. 	<ul style="list-style-type: none"> impieza sportowa
30-31	Olimpizm.	<ul style="list-style-type: none"> symbole olimpijskie (flaga i znicz olimpijski) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski; rozumie idee igrzysk olimpijskich. 	<ul style="list-style-type: none"> gry i zabawy sportowe
32-33	Zasada fair play ile warte jest dla nas zwycięstwo moralne.	<ul style="list-style-type: none"> zasady fair play a potrzeba wygranej pozytywne i negatywne przejawy rywalizacji sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie i stosuje zasady fair play; zachowuje się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> dyskusja burza mózgów
34	Improwizacja ruchowa jako baza do cheerleadingu.	<ul style="list-style-type: none"> pojęcie: improwizacja ruchowa dobór muzyki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> przygotowuje prosty układ taneczny. 	<ul style="list-style-type: none"> praca z muzyką
35	Akrobatka – akrobatyka w układach cheerleading.	<ul style="list-style-type: none"> rodzaje piramid gimnastycznych sposoby tworzenia piramid gimnastycznych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje proste piramidy gimnastyczne; zna podstawy asekuracji podczas ćwiczeń fizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> pokaz zdjęć praca pod kierunkiem nauczyciela praca z muzyką
36	Cheerleading jako formacja.	<ul style="list-style-type: none"> budowanie układu choreograficznego z wykorzystaniem piramid gimnastycznych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> układa prosty układ taneczny z wykorzystaniem piramid gimnastycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> sytuacja zadaniowa praca z muzyką

37	Tworzenie układu choreograficznego rozgrzewającego do walki.	<ul style="list-style-type: none"> • cechy dobrej formacji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy układ taneczny w celu dopingowania swojej drużyny. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • praca z muzyką
38-41	Sport to zdrowie – tak, ale tylko z głową	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie z zachowaniami sprzyjającymi i zagrażającymi zdrowiu • przygotowanie do uprawiania aktywności fizycznej w terenie zimą 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu; • umie udzielić pomocy na stoku; • umie posługiwać się kocem NRC. 	<ul style="list-style-type: none"> • sytuacja zadaniowa /problemowa • schemat działania
42-44	Ja panem mojego zdrowia – decyzje zdrowotne.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zdrowia, samobadanie, samokontrola, badania okresowe • *badania kontrolne, badania profilaktyczne • zależność między prawidłową oceną swojej sprawności fizycznej a zdrowiem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zdrowie; • wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie; wyborów korzystnych dla zdrowia • wskazuje pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie człowieka, na które sam może mieć wpływ; • *wie jak zadbać o swoje zdrowie; • *rozumie konieczność poddawania się badaniom kontrolnym i profilaktycznym. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • burza mózgów
45-46	Atlas, Syzyf czy książątka – moje mocne i słabsze	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby określania mocnych i słabych stron własnej sprawności 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony; • ma świadomość słabych stron, 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia ruchowe • analiza SWOT

	strony.	fizycznej	<p>nad którymi należy pracować;</p> <ul style="list-style-type: none"> • formułuje mocne i słabe strony przedsięwzięcia/imprezy sportowej. 	
47-48	Jak pokierować swoim rozwojem, by zyskać.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby kontroli techniki wykonywanego ruchu • rodzaje rekreacyjnych form aktywności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wypełnia kartę obserwacji konkretnego elementu technicznego (np. rzut po kozłowaniu); • planuje sposoby rozwoju swoich słabszych stron; • wybiera najatrakcyjniejsze dla siebie formy aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • karta obserwacji • gra zespołowa
49	Ja – wulkan	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby rozładowania stresu i agresji poprzez wysiłek fizyczny • wpływ wysiłku fizycznego na układ nerwowy 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. 	<ul style="list-style-type: none"> • wysiłek interwałowy
50	Etna nie tylko uśpiona – redukcja stresu, czy to możliwe?	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje i techniki ćwiczeń relaksacyjnych • sposoby rozplanowania swojego dnia • zalety planowania własnych działań 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem; • omawia zalety ćwiczeń relaksacyjnych; • potrafi przeprowadzić kilka ćwiczeń relaksacyjnych; • zna sposoby ograniczania sytuacji stresowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia relaksacyjne • pokaz • objaśnienie
51	Życie nie w próżni – otoczenie i my.	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ otoczenia na nasze zachowania 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • gra zespołowa • dyskusja (na

		<ul style="list-style-type: none"> • czynniki wpływające na nasze poglądy i wybory życiowe 	<p>dobrych relacji z innymi ludźmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ z rodzicami ○ z rówieśnikami obu płci. 	godzinie wychowawczej)
52-53	Słabe ogniwo? - Niekoniecznie. Jak dawać i przyjmować wsparcie.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby współpracy w grupie • jak podkreślać swoje atuty • sposoby wyszukiwania wsparcia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne; • określa, gdzie można szukać wsparcia organizacji imprezy. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy ruchowe • gry sportowe • spis pomysłów
54	Asertywność, a nie uległość – zdrowe relacje koleżeńskie.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcia: asertywność, uległość • charakterystyka zdrowych relacji koleżeńskich 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, co oznacza zachowanie asertywne; • podaje przykłady zachowań asertywnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • sytuacja zadaniowa
55-60	„Myślę więc jestem”- jak sprawić, by czas nie przepływał nam między palcami.	<ul style="list-style-type: none"> • podstawy dobrej organizacji własnego czasu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi zaplanować aktywność fizyczną/wycieczkę dla siebie i klasy; • współorganizuje wycieczkę rowerową/ pieszą/ kajakową... dla siebie i klasy w podanym przedziale czasowym. 	<ul style="list-style-type: none"> • wycieczka • spacer • uzależnione od kreatywności uczniów, przy założeniu że spędzamy czas aktywnie

Wychowanie fizyczne (wersja alternatywna)

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Metody realizacji
1-2	Moja i twoja sprawność – jak dowiedzieć się o poziomie sprawności fizycznej.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby określania poziomu sprawności fizycznej • testy sprawności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej oraz grupy rówieśniczej; • zna różne testy sprawnościowe; • wykonuje wskazany przez nauczyciela test sprawnościowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • testy sprawnościowe • broszury, tablice informacyjne • obwód stacyjny
3	Sprawność i moje życie codzienne / aktywność fizyczna w życiu codziennym – czynniki wpływające na nasze wybory.	<ul style="list-style-type: none"> • czynniki wpływające na sprawność fizyczną • sposoby podnoszenia sprawności fizycznej • aktywność fizyczna podczas menstruacji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje program aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb; • wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • obwód stacyjny
4-5	Ruch to zdrowie – moje ciało w trakcie wysiłku fizycznego na przykładzie crossu.	<ul style="list-style-type: none"> • tętno spoczynkowe/zmiany wysiłkowe tętna • adaptacja organizmu do wysiłku • pokonanie crossu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną, a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; • omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; • zna sposoby pomiaru tętna. 	<ul style="list-style-type: none"> • bieg terenowy • pogadanka

6-7	Zwykła/niezwykła sportowa okolica	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby wyszukiwania miejsc umożliwiających aktywne spędzenie czasu • zapoznanie ze sportowo-rekreacyjną okolicą szkoły 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; • potrafi wyszukiwać miejsca i obiekty dostosowane do wybranej aktywności ruchowej. • 	<ul style="list-style-type: none"> • marszobieg • wycieczka piesza/rowerowa
8-9	„Gdyby kózka nie skakała...” co zrobić by skakać, a się „nie łamać”.	<ul style="list-style-type: none"> • rola rozgrzewki na lekcji w-f • rozgrzewki specjalistyczne • wpływ prawidłowo dobranego stroju na bezpieczeństwo, higienę i wygodę podczas ruchu • znaczenie ćwiczeń rozciągających 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; • omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych; • rozumie potrzebę posiadania odpowiedniego stroju podczas zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • -zadaniowa-ścisła • burza mózgów • gra zespołowa
10-11	Niewiedza nie zwalnia z konsekwencji – bezpieczeństwo na obiektach sportowych.	<ul style="list-style-type: none"> • zasady korzystania z obiektów sportowych • zasady obowiązujące podczas lekcji w-f 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem wybranych dyscyplin sportu; • zna ogólne zasady BHP oraz ppoż. obiektów sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • poznanie regulaminów wybranych obiektów sportowych • praca pod kierunkiem nauczyciela

12-13	Znany, nieznany ale lepiej poznany – gry i zabawy integracyjne.	<ul style="list-style-type: none"> • różne sposoby integracji • różnice w pojęciach gra/zabawa • sposoby przeprowadzania gier i zabaw ruchowych/ integracyjnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady gier i zabaw integrujących grupę; • przeprowadza grę lub zabawę integracyjną w grupie rówieśniczej; • zna różnice między zabawą a grą. 	<ul style="list-style-type: none"> • gry i zabawy integracyjne
14-19	Ja sędzia: siatkarski, koszykarski...	<ul style="list-style-type: none"> • przepisy i gestykulacja sędziowska • rola sędziego w rozwiązywaniu konfliktów na boisku 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna przepisy i zasady sędziowania wybranych dyscyplin sportowych; • sędziuje wybrane dyscypliny sportowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • tablice informacyjne • pokaz • objaśnienie
20-21	Sedno imprezy czyli regulamin jako przewodnik.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie: regulamin imprezy sportowej • sposoby i cele pisania regulaminu imprezy sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumie potrzebę tworzenia regulaminu imprezy sportowej; • tworzy regulamin konkretnej imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • schemat • praca pod kierunkiem nauczyciela
22-23	Kto z kim - plan rozgrywek systemem „każdy z każdym” oraz pucharowym.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby przeprowadzania rozgrywek: pucharowy i „każdy z każdym” 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza rozgrywki systemem pucharowym podczas zajęć wf; • planuje szkolne rozgrywki sportowe według wybranego systemu. 	<ul style="list-style-type: none"> • gra zespołowa przeprowadzona systemem każdy z każdym • analiza porównawcza obu systemów
24-26	Nasze zawody	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja projektu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> • impreza sportowa

27-28	Olimpizm.	<ul style="list-style-type: none"> • symbole olimpijskie (flaga i znicz olimpijski) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski; • rozumie idee igrzysk olimpijskich. 	<ul style="list-style-type: none"> • gry i zabawy sportowe
29-30	Zasada fair play ile warte jest dla nas zwycięstwo moralne.	<ul style="list-style-type: none"> • zasady fair play a potrzeba wygranej • pozytywne i negatywne przejawy rywalizacji sportowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumie i stosuje zasady fair play; • zachowuje się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • burza mózgów
31	Improwizacja ruchowa jako baza do cheerleadingu.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie: improwizacja ruchowa • dobór muzyki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przygotowuje prosty układ taneczny. 	<ul style="list-style-type: none"> • praca z muzyką
32	Akrobatyka – akrobatyka w układach cheerleading.	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje piramid gimnastycznych • sposoby tworzenia piramid gimnastycznych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje proste piramidy gimnastyczne; • zna podstawy asekuracji podczas ćwiczeń fizycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • pokaz zdjęć • praca pod kierunkiem nauczyciela • praca z muzyką
33	Cheerleading, jako formacja.	<ul style="list-style-type: none"> • budowanie układu choreograficznego z wykorzystaniem piramid gimnastycznych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • układa prosty układ taneczny z wykorzystaniem piramid gimnastycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • sytuacja zadaniowa • praca z muzyką
34	Tworzenie układu choreograficznego zagrzewającego do walki.	<ul style="list-style-type: none"> • cechy dobrej formacji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy układ taneczny w celu dopingowania swojej drużyny. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • praca z muzyką

35-38	Sport to zdrowie – tak, ale tylko z głową	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie z zachowaniami sprzyjającymi i zagrażającymi zdrowiu • przygotowanie do uprawiania aktywności fizycznej w terenie zimą 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu; • umie udzielić pomocy na stoku; • umie posługiwać się kocem NRC. 	<ul style="list-style-type: none"> • sytuacja zadaniowa /problemowa • schemat działania
39-41	Ja panem mojego zdrowia – decyzje zdrowotne.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zdrowia, samobadanie, samokontrola, badania okresowe • zależność między prawidłową oceną swojej sprawności fizycznej. a zdrowiem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zdrowie; • wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie; wyborów korzystnych dla zdrowia • wskazuje pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie człowieka, na które sam może mieć wpływ. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • burza mózgów
42	Atlas, Syzyf czy książątka – moje mocne i słabsze strony.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby określania mocnych i słabych stron własnej sprawności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony; • ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; • formułuje mocne i słabe strony przedsięwzięcia/imprezy sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia ruchowe • analiza SWOT
43-44	Jak pokierować swoim rozwojem, by zyskać.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby kontroli techniki wykonywanego ruchu • rodzaje rekreacyjnych form aktywności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wypełnia kartę obserwacji konkretnego elementu technicznego (np. rzut po kozłowaniu); • planuje sposoby rozwoju swoich słabszych stron; • wybiera najatrakcyjniejsze dla siebie formy aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • karta obserwacji • gra zespołowa

45	Ja – wulkan	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby rozładowania stresu i agresji poprzez wysiłek fizyczny • wpływ wysiłku fizycznego na układ nerwowy 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. 	<ul style="list-style-type: none"> • wysiłek interwałowy
46	Życie nie w próżni – otoczenie i my.	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ otoczenia na nasze zachowania • czynniki wpływające na nasze poglądy i wybory życiowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi: <ul style="list-style-type: none"> ○ z rodzicami ○ z rówieśnikami obu płci. 	<ul style="list-style-type: none"> • gra zespołowa • dyskusja (na godzinie wychowawczej)
47	Słabe ogniwo? - Niekoniecznie. Jak dawać i przyjmować wsparcie.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby współpracy w grupie • jak podkreślać swoje atuty • sposoby wyszukiwania wsparcia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne; • określa, gdzie można szukać wsparcia organizacji imprezy. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy ruchowe • gry sportowe • spis pomysłów
48-53	„Myślę więc jestem”- jak sprawić, by czas nie przepływał nam między palcami.	<ul style="list-style-type: none"> • podstawy dobrej organizacji własnego czasu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi zaplanować aktywność fizyczną/wycieczkę dla siebie i klasy; • współorganizuje wycieczkę rowerową/ pieszą/ kajakową... dla siebie i klasy w podanym przedziale czasowym. 	<ul style="list-style-type: none"> • wycieczka • spacer • uzależnione od kreatywności uczniów, przy założeniu, że spędzamy czas aktywnie

Godzina wychowawcza (wersja alternatywna)

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Metody realizacji
1	Asertywność, a nie uległość – zdrowe relacje koleżeńskie.	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcia: asertywność, uległość • charakterystyka zdrowych relacji koleżeńskich 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, co oznacza zachowanie asertywne; • podaje przykłady zachowań asertywnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • burza mózgów • elementy dramy
2	Pozytywne myślenie. Redukcja stresu.	<ul style="list-style-type: none"> • optymizm, • pesymizm, • humor, • nastrój. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi pozytywnie myśleć • omawia konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem; • zna sposoby ograniczania sytuacji stresowych., • potrafi wskazać sposoby na poprawienie sobie humoru. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja, • burza mózgów, • elementy dramy
3	Moje mocne i słabsze strony.	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby określania mocnych i słabych stron • analiza SWOT 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony; • ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia ruchowe • analiza SWOT
4	Sposoby radzenia sobie z krytyką.	<ul style="list-style-type: none"> • krytyka, • stres • konstruktywna krytyka. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna sposoby na radzenie sobie z krytyką, • potrafi wysłuchać i realnie ocenić słuszność uwag drugiej strony. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja, • burza mózgów, • elementy dramy

Edukacja dla bezpieczeństwa

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów (z * poziom osiągnięć rozszerzonych)	Proponowane metody realizacji
1	Ewakuacja ludności	Uczeń zna rodzaje i zasady ewakuacji ludności. Uczeń potrafi wymienić elementy organizacyjne zabezpieczające proces ewakuacji.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna rodzaje znaków ewakuacyjnych • omawia zasady ewakuacji ludności z terenów zagrożonych; • potrafi chronić siebie i innych przed skutkami różnorodnych zagrożeń. 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja, • praca pod kierunkiem nauczyciela, • burza mózgów, • drama
2	Zasady zachowania się podczas wypadków.	Uczeń zna uniwersalne zasady zachowania się ludności w sytuacjach zagrożeń.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • omawia postępowanie i zasady zachowania się podczas wypadków, pożarów, katastrof technicznych i innych; • zna numery telefonów służb ratunkowych; • *potrafi przygotować listę rzeczy, które powinny zostać zabrane w przypadku ewakuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem • instruktaż
3	Ostrzeganie ludności o zagrożeniach, alarmowanie.	Uczeń zna rodzaje alarmów, sposoby ogłaszania alarmów i sposoby odwołania alarmów. Uczeń zna rodzaje komunikatów ostrzegawczych.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych; • zna znaki wizualne alarmów; • wie, na czym polega odwołanie alarmu; • zna zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu; • *zna sposoby zapobiegania panice oraz zasady 	<ul style="list-style-type: none"> • prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem • instruktaż

			zachowania się w czasie ataku terrorystycznego na imprezie sportowej.	
4	Zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.	Uczeń umie ocenić sytuację w miejscu wypadku. Uczeń zabezpiecza miejsce wypadku i wzywa profesjonalną pomoc. Uczeń wymienia środki przydatne przy udzielaniu pierwszej pomocy.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku i zabezpieczenia go; wie, jakie informacje należy podać, wzywając fachową pomoc medyczną oraz wie, co oznacza międzynarodowy skrót ICE; uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem) instruktaż
5	Postępowanie z osobą nieprzytomną w strefie zagrożenia.	Uczeń potrafi ocenić stopień świadomości poszkodowanego.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> omawia sposób wynoszenia poszkodowanego ze strefy zagrożenia; potrafi posługiwać się defibrylatorem – zna szanse i zagrożenia; rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno, układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej; zna czynniki, które mogą doprowadzić do zaburzeń oddychania; uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową. 	<ul style="list-style-type: none"> instruktaż ćwiczenia pod kierunkiem nauczyciela
6	Zaburzenia oddychania.	Uczeń zna zabiegi resuscytacyjne (BLS)	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku; 	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów dyskusja

		Uczeń zna podstawowe cele BLS.	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno, układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej; zna czynniki, które mogą doprowadzić do zaburzeń oddychania; • ocenia bezpieczeństwo chorego i własne; • potrafi udrożnić drogi oddechowe; • umie ocenić oddychanie i przeprowadzić sztuczną wentylację płuc; • wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia pod kierunkiem nauczyciela
7	Problemy z krążeniem.	Uczeń zna i rozumie pojęcie defibrylacji. Uczeń zna wskazania do wykonania defibrylacji.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku; • potrafi posługiwać się defibrylatorem – zna szanse i zagrożenia z tym związane; • umie określić przyczyny zaburzeń lub zatrzymania krążenia; • uczeń rozpoznaje nagłe zatrzymanie krążenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • dyskusja • ćwiczenia pod kierunkiem nauczyciela
8	Wstrząs pourazowy.	Uczeń zna podział urazów głowy	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku; • rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno, układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej; zna czynniki, które mogą doprowadzić do zaburzeń oddychania; • wymienia okoliczności, które mogą prowadzić do wstrząsu pourazowego; • potrafi opisać objawy zespołów: wstrząśnienia mózgu, stłuczenia mózgu, ucisku mózgu. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • dyskusja • ćwiczenia pod kierunkiem nauczyciela
9	Krwotoki	Uczeń zna rodzaje krwotoków,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczeń przeprowadza wywiad dotyczący wypadku; 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • dyskusja

		<p>umie wymienić objawy krwotoku. Uczeń zna wpływ krwotoku na niektóre parametry życiowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposób wynoszenia poszkodowanego ze strefy zagrożenia; • udziela pierwszej pomocy w przypadku krwotoków wewnętrznych i zewnętrznych; • tamuje krwotok za pomocą opatrunku i udziela pomocy przy złamaniach i zwichnięciach. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia pod kierunkiem nauczyciela
10	<p>Działanie niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki.</p>	<p>Uczeń zna stany związane z działaniem wysokiej i niskiej temperatury na organizm człowieka. Uczeń wie, co to jest komfort cieplny, porażenie cieplne, udar słoneczny, hipotermia, zna objawy odmrożeń.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia skutki działania niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki; • potrafi rozpoznać porażenie cieplne i słoneczne oraz objawy hipotermii; • wie, jak postępować w przypadku porażień, udarów, odmrożeń i hipotermii. 	<ul style="list-style-type: none"> • burza mózgów • dyskusja • prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem) • instruktaż

Informatyka

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów (z * poziom osiągnięć rozszerzonych)	Proponowane metody realizacji
1	Przeszukiwanie zasobów internetowych - ćwiczenia praktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • korzystanie z podstawowych usług w sieci komputerowej, • wyszukiwanie informacji w internetowych bazach danych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyszukuje informacje tekstowe i multimedialne; • tłumaczy słowa i wyrażenia w językach obcych; • planuje trasę przejazdu z wykorzystaniem map elektronicznych i transportu publicznego; • porównuje ceny towarów na aukcjach i w sklepach; • *tworzy zasoby sieciowe w chmurze. 	<ul style="list-style-type: none"> • praca pod kierunkiem nauczyciela • pokaz • zajęcia praktyczne
2	Pracowite wspomnienie	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie materiałów podsumowujących 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • tworzy dokumenty podsumowujące zawody; 	<ul style="list-style-type: none"> • podsumowanie/raporty/sprawozdanie/ zdjęcia
3-4	Obróbka zdjęć	<ul style="list-style-type: none"> • dobieranie formatów plików • edytowanie obrazów w grafice rastrowej • przekształcanie plików graficznych z uwzględnieniem wielkości plików i ewentualnej utraty jakości obrazów • tworzenie albumów zdjęć 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje kompresję stratną i bezstratną; • opisuje cechy formatów graficznych; • wykonuje podstawowe operacje na grafice rastrowej (kadrowanie, zmiana rozmiaru, obracanie); • przekształca obrazy grafiki rastrowej, wykorzystując efekty; • tworzy albumy internetowe; • dokonuje masowej zmiany rozdzielczości i rozmiaru zdjęć. 	<ul style="list-style-type: none"> • pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne

5-6	Tworzenie grafiki wektorowej.	<ul style="list-style-type: none"> • dobieranie formatów plików • edytowanie obrazów w grafice wektorowej • przekształcanie plików graficznych z uwzględnieniem wielkości plików i ewentualnej utraty jakości obrazów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia wady i zalety grafiki wektorowej; • tworzy obiekty (linie, figury) i formatuje je (np. rozmiar, styl i kolor obramowania, styl i kolor wypełnienia); • ustala zależności między obiektami (np. położenie, wyrównanie); • wykorzystuje narzędzia zwiększające efektywność (kopiowanie, klonowanie, grupowanie itp.). 	<ul style="list-style-type: none"> • pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne
7-9	Prezentacje multimedialne	<ul style="list-style-type: none"> • tworzenie rozbudowanej prezentacji multimedialnej • przygotowanie prezentacji do pokazu • prowadzenie wystąpienia wspomaganego prezentacją 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy prezentację według konspektu; • umieszcza w prezentacji grafikę i tekst; • zarządza przejściami slajdów i chronometrażem; • umieszcza i dostosowuje ścieżkę dźwiękową do prezentacji; • kompresuje multimedia; • stosuje animacje obiektów; • przygotowuje prezentację wielomonitorową na zadany temat. 	<ul style="list-style-type: none"> • pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne
10	Zapisywanie prezentacji w różnych formatach	<ul style="list-style-type: none"> • dobieranie odpowiednich formatów plików • eksportowanie prezentacji do dokumentu i na stronę internetową 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapisuje prezentacje jako .ppsx, .ppt, .pdf; • konwertuje prezentacje pomiędzy .odp a .pptx; • zapisuje prezentację w postaci spakowanej na zewnętrznym nośniku; • przeprowadza emisję pokazu slajdów; • tworzy prezentację w postaci filmu wideo i udostępnia ją w internecie. 	<ul style="list-style-type: none"> • pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne

8. Rozkład materiału na jednostki lekcyjne zgodnie z kalendarzem szkolnym

Kalendarz

Kalendarz znajduje się w załączniku nr 1.

Propozycja kolejności i sposobu realizowania tematów

W niniejszym rozdziale przedstawiamy propozycję rozkładu materiału z w-f. Realizacja tematów z pozostałych przedmiotów wynika z tej kolejności.

LP	Temat	Sposób realizacji	Liczba jednostek lekcyjnych
1	Niewiedza nie zwalnia z konsekwencji – bezpieczeństwo na obiektach sportowych.	Przepisy BHP oraz ppoż. obiektów sportowych np. pływalni, stadionu, sali gimnastycznej, siłowni	2
2	Znany, nieznany, ale lepiej poznany – gry i zabawy integracyjne.	Cz. G. Gry i zabawy integracyjne. Pierwsze dwie zabawy podaje nauczyciel, następne proponują i przeprowadzają uczniowie. Nauczyciel może ich naprowadzać. Temat można realizować na wyjazdach integracyjnych.	2
3	Kto z kim - plan rozgrywek systemem „każdy z każdym” oraz pucharowym.	Cz. G. uczniowie grają każdy z każdym. Przedstawiciele drużyn nie grających w danym momencie sędziują. Cz. K. Ćw. wyciszające uczniowie rozpisują rozgrywki dla systemu każdy z każdym oraz pucharowego. Omówienie systemu pucharowego. Młodzież nie ćwicząca może prowadzić sprawozdawczość lub ustalać kolejność gry.	2
4	Ja sędzia: siatkarski, koszykarski...	Cz. P. demonstracja znaków sędziowskich. Cz. G. Gra sędziowana przez uczniów. Zmiany sędziujących. Cz K. podsumowanie i omówienie.	6
5	„Gdyby kózka nie skakała...” co zrobić by skakać, a się nie „łamać”.	Cz. P. Omówienie najczęstszych przyczyn uszkodzeń ciała w trakcie danej ktywności i sposobów ich unikania. Cz. G. Gra z zatrzymaniami w sytuacjach niebezpiecznych i omawianie ich. Cz. K. Wyjaśnienie znaczenia kompensacji i rozciągania po wysiłku fizycznym.	2

		Po godzinie na różne dyscypliny.	
6	Moja i twoja sprawność – jak dowiedzieć się o poziomie sprawności fizycznej.	Cz. P. Rozmowa o testach sprawności fizycznej - czemu służą. Cz. G. Przeprowadzenie testu. Cz. K. Odnalezienie swojego wyniku z testu i określenie poziomu sprawności.	2
7	Sprawność i moje życie codzienne / aktywność fizyczna w życiu codziennym – czynniki wpływające na nasze wybory.	Cz. P. Rozmowa o czynnikach wpływających na poziom aktywności ruchowej. Próba spisania, nad czym uczniowie powinni popracować względem swojej sprawności. Cz. G. Zajęcia ogólnorozwojowe - obwód stacyjny trening interwałowy. Cz. K. Rozciąganie.	1
8	Atlas, Syzyf czy książatko – moje mocne i słabsze strony.	Omówienie	2
9	Zwykła/niezwykła sportowa okolica	Marszobiegi terenowe, wyprawa rowerowa lub inny środek transportu w celu zapoznania się z okolicą.	2
10	Ruch to zdrowie – moje ciało w trakcie wysiłku fizycznego na przykładzie crossu.	Cz. P. Nauka mierzenia tętna. Polecenie, by zwrócić uwagę, co się dzieje z organizmem w trakcie wysiłku fizycznego. Cz. G. wytyczenie trasy i pokonanie jej przez uczniów. Cz. K. rozciąganie oraz rozmowa. Omówienie, co to jest cross. Praca domowa. Zastanowienie się nad własną trasą crossu.	2
11	Jak pokierować swoim rozwojem, by zyskać jak najwięcej dla siebie.	Np. na podstawie obserwacji gry. Na przygotowanej przez nauczyciela Karcie Obserwacji (np. koszykówka ilość wykonanych podań, ich celność, ilość rzutów z miejsca, z biegu....) zaznaczenie mocnych i słabych stron w danej dyscyplinie sportu. Omówienie sposobów poprawy. Powtórzenie za jakiś czas obserwacji. Obserwatorami są uczniowie niegrający w danym czasie.	2
12	Zasada fair play - ile warte jest dla nas zwycięstwo moralne.	Godzina wychowawcza lub w-f. Wdrażamy w trakcie lekcji doskonalącej umiejętności. Cz. K. Dyskusja, czym dla ucznia jest fair play.	2

13	Improwizacja ruchowa jako baza do cheerleadingu.	Nauka układu stworzonego przez nauczyciela lub ucznia. Cz. K. Rozciąganie i omówienie układu.	1
14	Ja-akrobatka – akrobatyka w układach cheerleading.	Cz. P. Omówienie, czym jest amerykański cheerleading. Pokazanie zdjęć i/lub filmów. Cz. G. Demonstracja piramid 2 i 3 osobowych, które łatwo można wpleść w układy choreograficzne.	1
15	Tworzenie układu choreograficznego zagrzewającego do walki	Uczniowie sami pracują w grupach 6-osobowych i próbują wymyślić i przećwiczyć układy. 2 os. wymyślają elementy akrobatyczne, 2 część dopingująca klaszczącą i skandującą i 2 taneczną część.	1
16	Cheerleading jako formacja.	Pomoc określenia uczniom, czego potrzeba do stworzenia formacji.	1
17	Słabe ogniwo? - Niekoniecznie. Jak dawać i przyjmować wsparcie.	Realizacja na podstawie gier zespołowych/ zabaw ruchowych. Cz. K. Sporządzenie listy, kto może pomóc w imprezie i w jaki sposób- organizacje, rodzice, inni nauczyciele, instytucje pożytku publicznego.	2
18	Olimpizm.	Gry i zabawy z symbolami olimpijskimi, omówienie idei igrzysk i wzmiankach o współczesnych incydentach.	2
19	Sedno imprezy, czyli regulamin jako przewodnik.	Proponujemy realizować podczas wyjazdu np. na białej szkole.	2
20	Zawody jak sztuka- scenariusz i plan minutowy imprezy.	Proponujemy realizować podczas wyjazdu np. na białej szkole.	1
21	Sport to zdrowie – tak, ale tylko z głową.	Zajęcia narciarskie z symulacją akcji ratunkowej.	4
22	Ja-panem mojego zdrowia – decyzje zdrowotne.	Proponujemy realizować podczas wyjazdu np. na białej szkole.	3
23	Ja-wulkan.	Cz. P. Omówienie przyczyn rozdrażnienia i burzliwych emocji, jak go odczuwamy. Cz. G. Dynamiczny duży wysiłek – np. trening interwałowy. Dostosowany do wieku i płci. Cz. K. Omówienie, jak uczniowie się czują po zajęciach, czy to ich typ wysiłku.	1
24	Etna nie tylko uśpiona – redukcja	Cz. P. Omówienie skąd się bierze stres, jak napięcie narasta w nas i jak można go	1

	stresu, czy to możliwe?	uniknąć: planowanie dnia, pracy, metoda spisu czynności, planowania a przykładzie życia codziennego i przygotowywania imprezy. Cz. G. Ćwiczenia i techniki relaksacyjne.	
25	Życie nie w próżni – otoczenie i my.	Godzina wychowawcza lub w-f. Cz. P. Omówienie, jak otoczenie wpływa na nasze samopoczucie i jak można unikać konfliktów. Jak można dać ujście emocjom w sporcie. Cz. G. Gra.	1
26	Asertywność a nie uległość – zdrowe relacje koleżeńskie.	Godzina wychowawcza lub wyjazd.	1
27	„Myślę więc jestem” - jak sprawić, by czas nie przepływał nam między palcami.	Np. organizacja wycieczki przez uczniów w określonych wcześniej ramach czasowych ma trwać 5h/ propozycja spędzenia aktywnie czasu. 2h na przygotowanie/może być mniej - czas liczymy od momentu spotkania	6
28	Nasze zawody.	Samodzielne przeprowadzenie zawodów szkolnych pod okiem nauczyciela.	5

9. Przykładowe scenariusze lekcji

9.1 Wiedza o społeczeństwie

9.1.1. Samorząd gminny

<p>Data: Klasa</p> <p>Środki dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none">- podręcznik (wybrany przez nauczyciela z listy dopuszczonych podręczników przez MEN);- Konstytucja RP z 1997r.;- Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 1990 r. Nr 16, poz. 95), fragmenty. <p>Metody prowadzenia zajęć: praca pod kierunkiem nauczyciela, praca z podręcznikiem i materiałami źródłowymi, dyskusja.</p> <p>Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Zadania samorządu gminnego w codziennym życiu mieszkańców.</p> <p>Cele szczegółowe</p> <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• wymienia najważniejsze zadania własne i zlecane samorządu gminnego i wykazuje, jak odnoszą się one do jego codziennego życia i do życia społeczności lokalnej. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• zna takie pojęcia jak: samorząd terytorialny, samorząd gminny;• zna strukturę samorządu terytorialnego w Polsce;• zna zadania samorządu gminnego i umie je podzielić na zadania własne (wynikające z ustawy) i zadania zlecane przez rząd. <p>Postawy</p> <ul style="list-style-type: none">• aktywność• samorządność.
--	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część porządkowo-organizacyjna.	Sprawdzenie listy obecności. (Ewentualnie sprawdzenie pracy domowej).	3 min.	
Lekcja właściwa			
Przypomnienie pojęć z lekcji wcześniejszych .	Nauczyciel poleca przypomnieć wybrane pojęcia: państwo jednolite (unitarne), państwo zcentralizowane i państwo zdecentralizowane.	3 min	Do decyzji nauczyciela pozostaje, czy odpowiadać będą wskazani przez niego uczniowie czy ci, którzy się zgłoszą. Poprawne wypowiedzi można nagrodzić oceną.
Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela.	Nauczyciel wyjaśnia pojęcie samorządu terytorialnego. Nauczyciel rozrysowuje na tablicy strukturę samorządu terytorialnego w Polsce.	10 min	W salach wyposażonych w rzutnik bądź projektor nauczyciel może wykorzystać odpowiednio foliogramy lub prezentacje multimedialne do przedstawienia struktury samorządu terytorialnego.

Praca z materiałami źródłowymi.	Każdy uczeń indywidualnie zapoznaje się z Rozdziałem VII Konstytucji RP z 1997r.	3 min	Każdy uczeń powinien być zaopatrzony we własny egzemplarz Konstytucji.
Dyskusja	Odwołując się do informacji zawartych w Konstytucji nauczyciel i uczniowie charakteryzują pojęcia osobowości prawnej jednostek samorządu terytorialnego, zadań publicznych jednostek samorządu terytorialnego	10 min	W tej części lekcji ważne jest aby uczniowie w pełni zrozumieli: - istotę decentralizacji państwa i ochrony samorządności oraz - różnicę między pojęciami: wspólnota samorządowa i jednostka samorządu terytorialnego.
Praca w grupach. Analiza materiału źródłowego. Krótkie prezentacje.	Nauczyciel dzieli klasę na 5 grup i rozdaje uczniom fragmenty ustawy o samorządzie gminnym. (materiał pomocniczy) Uczniowie zapoznają się z otrzymanym tekstem i opracowują informacje na wskazane przez nauczyciela tematy.	5 min	
	Po zakończeniu pracy liderzy grup przekazują informacje w następujących obszarach : <ul style="list-style-type: none"> • grupa 1/zadania własne gminy, • grupa 2/zadania zlecone gminy, • grupa 3/organy władzy 	5 min	

	<p>w gminie,</p> <ul style="list-style-type: none"> • grupa 4/zadania Rady Gminy • grupa 5/finanse gmin. <p>W trakcie prezentacji nauczyciel umieszcza wymieniane przez liderów zadania w tabeli narysowanej na tablicy.</p> <p>Nauczyciel krótko podsumowuje pracę w grupach i wyjaśnia różnicę między zadaniem własnym a zlecanym jednostek samorządu terytorialnego.</p>	3 min	<p>W salach wyposażonych w rzutnik bądź projektor nauczyciel może wykorzystać odpowiednio foliogramy lub prezentacje multimedialne do przedstawienia zadań własnych jednostek samorządu gminnego.</p> <p>W tej części lekcji nauczyciel może nagrodzić oceną najaktywniejszych uczniów .</p>
Podsumowanie lekcji i zadanie pracy domowej.	<p>Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela przeprowadzają krótką dyskusję na temat: rozwój samorządności jest szansą na poprawę jakości codziennego życia mieszkańców.</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów, aby sprawdzili adresy przyporządkowanych im (zgodnie z miejscem zameldowania) jednostek samorządu terytorialnego</p>	3 min	<p>Praca domowa może dotyczyć sprawdzenia adresów tylko gminnych jednostek samorządu terytorialnego bądź adresów jednostek wszystkich szczebli.</p>

Materiały pomocnicze:

Materiał pomocniczy dla grup I i II

Grupa 1: zadania własne gminy.

Grupa 2: zadania zlecone gminy.

Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 1990 r. Nr 16, poz. 95):

Rozdział 2

Zakres działania i zadania gminy

Art. 6.

1. Do zakresu działania gminy należą wszystkie sprawy publiczne o znaczeniu lokalnym, niezastrzeżone ustawami na rzecz innych podmiotów.
2. Jeżeli ustawy nie stanowią inaczej, rozstrzyganie w sprawach, o których mowa w ust. 1, należy do gminy.

Art. 7.

1. Zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty należy do zadań własnych gminy.

W szczególności zadania własne obejmują sprawy:

- 1) ładu przestrzennego, gospodarki nieruchomościami, ochrony środowiska i przyrody oraz gospodarki wodnej,
- 2) gminnych dróg, ulic, mostów, placów oraz organizacji ruchu drogowego,
- 3) wodociągów i zaopatrzenia w wodę, kanalizacji, usuwania i oczyszczania ścieków komunalnych, utrzymania czystości i porządku oraz urządzeń sanitarnych, wysypisk i unieszkodliwiania odpadów komunalnych, zaopatrzenia w energię elektryczną i ciepłą oraz gaz,
- 3a) działalności w zakresie telekomunikacji,
- 4) lokalnego transportu zbiorowego,
- 5) ochrony zdrowia,
- 6) pomocy społecznej, w tym ośrodków i zakładów opiekuńczych,
- 6a) wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej,
- 7) gminnego budownictwa mieszkaniowego,
- 8) edukacji publicznej,
- 9) kultury, w tym bibliotek gminnych i innych instytucji kultury oraz ochrony zabytków i opieki nad zabytkami,
- 10) kultury fizycznej i turystyki, w tym terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych,
- 11) targowisk i hal targowych,
- 12) zieleni gminnej i zadrzewień,

- 13) cmentarzy gminnych,
 - 14) porządku publicznego i bezpieczeństwa obywateli oraz ochrony przeciwpożarowej i przeciwpowodziowej, w tym wyposażenia i utrzymania gminnego magazynu przeciwpowodziowego,
 - 15) utrzymania gminnych obiektów i urzędzeń użyteczności publicznej oraz obiektów administracyjnych,
 - 16) polityki prorodzinnej, w tym zapewnienia kobietom w ciąży opieki socjalnej, medycznej i prawnej,
 - 17) wspierania i upowszechniania idei samorządowej, w tym tworzenia warunków do działania i rozwoju jednostek pomocniczych i wdrażania programów pobudzania aktywności obywatelskiej,
 - 18) promocji gminy,
 - 19) współpracy i działalności na rzecz organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. Nr 96, poz. 873, z późn. zm.2)),
 - 20) współpracy ze społecznościami lokalnymi i regionalnymi innych państw.
2. Ustawy określają, które zadania własne gminy mają charakter obowiązkowy.
3. Przekazanie gminie, w drodze ustawy, nowych zadań własnych wymaga zapewnienia

koniecznych środków finansowych na ich realizację w postaci zwiększenia dochodów własnych gminy lub subwencji. Przepis art. 8 ust. 4 i 5 stosuje się odpowiednio.

Art. 8.

1. Ustawy mogą nakładać na gminę obowiązek wykonywania zadań zleconych z zakresu administracji rządowej, a także z zakresu organizacji przygotowań i przeprowadzenia wyborów powszechnych oraz referendów.
2. Zadania z zakresu administracji rządowej gmina może wykonywać również na podstawie porozumienia z organami tej administracji.
 - 2a. Gmina może wykonywać zadania z zakresu właściwości powiatu oraz zadania z zakresu właściwości województwa na podstawie porozumień z tymi jednostkami samorządu terytorialnego.
 - 2b. Spory majątkowe wynikłe z porozumień, o których mowa w ust. 2 i 2a oraz w art. 74, rozpatruje sąd powszechny.
3. Gmina otrzymuje środki finansowe w wysokości koniecznej do wykonania zadań, o których mowa w ust. 1, 2 i 2a.
4. Szczegółowe zasady i terminy przekazywania środków finansowych, o których mowa w ust. 3, określają ustawy nakładające na gminy obowiązek wykonywania zadań zleconych lub zawarte porozumienia.
5. W przypadku niedotrzymania terminów, o których mowa w ust. 4, gminie przysługują odsetki w wysokości ustalonej dla zaległości podatkowych.

Art. 8a.

Gmina ma obowiązek przejęcia przekazanych przez Wojskową Agencję Mieszkaniową zbędnych tej Agencji nieruchomości gruntowych, budynków i lokali oraz urządzeń infrastruktury.]

Art. 8a niezgodny z Konstytucją – wyrok TK (Dz. U. z 2006 r. Nr 181, poz. 1337)

Art. 9.

1. W celu wykonywania zadań gmina może tworzyć jednostki organizacyjne, a także zawierać umowy z innymi podmiotami, w tym z organizacjami pozarządowymi.
2. Gmina oraz inna gminna osoba prawna może prowadzić działalność gospodarczą wykraczającą poza zadania o charakterze użyteczności publicznej wyłącznie w przypadkach określonych w odrębnej ustawie.
3. Formy prowadzenia gospodarki gminnej, w tym wykonywania przez gminę zadań o charakterze użyteczności publicznej, określa odrębna ustawa.
4. Zadaniem użyteczności publicznej, w rozumieniu ustawy, są zadania własne gminy, określone w art. 7 ust. 1, których celem jest bieżące i nieprzerwane zaspokajanie zbiorowych potrzeb ludności w drodze świadczenia usług powszechnie dostępnych.

Art. 10.

1. Wykonywanie zadań publicznych może być realizowane w drodze współdziałania między jednostkami samorządu terytorialnego.
2. Gminy, związki międzygminne oraz stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego mogą sobie wzajemnie bądź innym jednostkom samorządu terytorialnego udzielać pomocy, w tym pomocy finansowej.

Materiał pomocniczy dla grup III i IV

Grupa 3: organy władzy w gminie.

Grupa 4: zadania Rady gminy.

Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 1990 r. Nr 16, poz. 95)

Rozdział 3

Władze gminy

Art. 11.

1. Mieszkańcy gminy podejmują rozstrzygnięcia w głosowaniu powszechnym (poprzez wybory i referendum) lub za pośrednictwem organów gminy.
2. (skreślony).

Art. 11a.

1. Organami gminy są:

- 1) rada gminy,
 - 2) wójt (burmistrz, prezydent miasta).
2. Zasady i tryb przeprowadzania wyborów do rady gminy oraz wyboru wójta (burmistrza, prezydenta miasta) określają odrębne ustawy.
3. Ilekroć w ustawie jest mowa o wójcie, należy przez to rozumieć także burmistrza oraz prezydenta miasta.

Art. 11b.

1. Działalność organów gminy jest jawna. Ograniczenia jawności mogą wynikać wyłącznie z ustaw.
2. Jawność działania organów gminy obejmuje w szczególności prawo obywateli do uzyskiwania informacji, wstępu na sesje rady gminy i posiedzenia jej komisji, a także dostępu do dokumentów wynikających z wykonywania zadań publicznych, w tym protokołów posiedzeń organów gminy i komisji rady gminy.
3. Zasady dostępu do dokumentów i korzystania z nich określa statut gminy.

Art. 12.

Zasady i tryb przeprowadzania referendum gminnego określa odrębna ustawa.

Art. 13. (skreślony).

Art. 14.

Uchwały rady gminy zapadają zwykłą większością głosów w obecności, co najmniej połowy ustawowego składu rady, w głosowaniu jawnym, chyba że ustawa stanowi inaczej.

Art. 15.

1. Z zastrzeżeniem art. 12 organem stanowiącym i kontrolnym w gminie jest rada gminy.

2. Jeżeli siedziba rady gminy znajduje się w mieście położonym na terytorium tej gminy, rada nosi nazwę rady miejskiej.

Art. 16.

Kadencja rady gminy trwa 4 lata licząc od dnia wyboru.

Art. 17.

W skład rady wchodzi radni w liczbie:

- 1) piętnastu w gminach do 20 000 mieszkańców,
- 2) dwudziestu jeden w gminach do 50 000 mieszkańców,
- 3) dwudziestu trzech w gminach do 100 000 mieszkańców,
- 4) dwudziestu pięciu w gminach do 200 000 mieszkańców oraz po trzech na każde dalsze rozpoczęte 100 000 mieszkańców, nie więcej jednak niż czterdziestu pięciu radnych.

Art. 18.

1. Do właściwości rady gminy należą wszystkie sprawy pozostające w zakresie działania gminy, o ile ustawy nie stanowią inaczej.

2. Do wyłącznej właściwości rady gminy należy:

- 1) uchwalanie statutu gminy,
- 2) ustalanie wynagrodzenia wójta, stanowienie o kierunkach jego działania oraz przyjmowanie sprawozdań z jego działalności,
- 3) powoływanie i odwoływanie skarbnika gminy, który jest głównym księgowym budżetu – na wniosek wójta,
- 4) uchwalanie budżetu gminy, rozpatrywanie sprawozdania z wykonania budżetu oraz podejmowanie uchwały w sprawie udzielenia lub nieudzielenia absolutorium z tego tytułu,
- 5) uchwalanie studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy oraz miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego,
- 6) uchwalanie programów gospodarczych,
- 7) ustalanie zakresu działania jednostek pomocniczych, zasad przekazywania im składników mienia do korzystania oraz zasad przekazywania środków budżetowych na realizację zadań przez te jednostki,
- 8) podejmowanie uchwał w sprawach podatków i opłat w granicach określonych w odrębnych ustawach,
- 9) podejmowanie uchwał w sprawach majątkowych gminy, przekraczających zakres zwykłego zarządu, dotyczących:
 - a) zasad nabywania, zbywania i obciążania nieruchomości oraz ich wydzierżawiania lub wynajmowania na czas oznaczony dłuższy niż 3 lata lub na czas nieoznaczony, o ile ustawy szczególne nie stanowią inaczej; uchwała rady gminy jest wymagana również w przypadku, gdy po umowie zawartej na czas oznaczony do 3 lat strony zawierają kolejne umowy, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość; do czasu

określenia zasad wójt może dokonywać tych czynności wyłącznie za zgodą rady gminy,

b) emitowania obligacji oraz określania zasad ich zbywania, nabywania i wykupu przez wójta,

c) zaciągania długoterminowych pożyczek i kredytów,

d) ustalania maksymalnej wysokości pożyczek i kredytów krótkoterminowych zaciąganych przez wójta w roku budżetowym,

e) zobowiązań w zakresie podejmowania inwestycji i remontów o wartości przekraczającej granicę ustalaną corocznie przez radę gminy,

f) tworzenia i przystępowania do spółek i spółdzielni oraz rozwiązywania i występowania z nich,

g) określania zasad wnoszenia, cofania i zbywania udziałów i akcji przez wójta,

h) tworzenia, likwidacji i reorganizacji przedsiębiorstw, zakładów i innych gminnych jednostek organizacyjnych oraz wyposażania ich w majątek,

i) ustalania maksymalnej wysokości pożyczek i poręczeń udzielanych przez wójta w roku budżetowym,

10) określanie wysokości sumy, do której wójt może samodzielnie zaciągać zobowiązania,

11) podejmowanie uchwał w sprawie przyjęcia zadań, o których mowa w art. 8 ust. 2 i 2a,

12) podejmowanie uchwał w sprawach współdziałania z innymi gminami oraz wydzielanie na ten cel odpowiedniego majątku,

12a) podejmowanie uchwał w sprawach współpracy ze społecznościami lokalnymi i regionalnymi innych państw oraz przystępowania do międzynarodowych zrzeszeń społeczności lokalnych i regionalnych,

13) podejmowanie uchwał w sprawach herbu gminy, nazw ulic i placów będących drogami publicznymi lub nazw dróg wewnętrznych w rozumieniu ustawy z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych (Dz.U. z 2004 r. Nr 204, poz. 2086, z późn. zm.3)), a także wznoszenia pomników,

14) nadawanie honorowego obywatelstwa gminy,

14a) podejmowanie uchwał w sprawie zasad udzielania stypendiów dla uczniów i studentów,

15) stanowanie w innych sprawach zastrzeżonych ustawami do kompetencji rady gminy.

3. (skreślony).

4. (skreślony).

Art. 18a.

1. Rada gminy kontroluje działalność wójta, gminnych jednostek organizacyjnych oraz jednostek pomocniczych gminy; w tym celu powołuje komisję rewizyjną.

2. W skład komisji rewizyjnej wchodzi radni, w tym przedstawiciele wszystkich klubów, z wyjątkiem radnych pełniących funkcje, o których mowa w art. 19 ust. 1.
3. Komisja rewizyjna opiniuje wykonanie budżetu gminy i występuje z wnioskiem do rady gminy w sprawie udzielenia lub nieudzielenia absolutorium wójtowi. Wniosek w sprawie absolutorium podlega zaopiniowaniu przez regionalną izbę obrachunkową.
4. Komisja rewizyjna wykonuje inne zadania zlecone przez radę w zakresie kontroli. Uprawnienie to nie narusza uprawnień kontrolnych innych komisji, powoływanych przez radę gminy na podstawie art. 21 ust. 1.
5. Zasady i tryb działania komisji rewizyjnej określa statut gminy.

Material pomocniczy dla grupy V

Grupa 5: finanse gmin.

Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 1990 r. Nr 16, poz. 95)

Gminna gospodarka finansowa

Art. 51.

1. Gmina samodzielnie prowadzi gospodarkę finansową na podstawie uchwały budżetowej gminy.
2. (uchylony).
3. Statut gminy określa uprawnienia jednostki pomocniczej do prowadzenia gospodarki finansowej w ramach budżetu gminy.

Art. 52.(uchylony).

Art. 53. (uchylony).

Art. 54.

1. Dochody gminy są określone w odrębnych ustawach.
2. Dochodami gminy mogą być także wpływy z samoopodatkowania mieszkańców.

Art. 55. (uchylony).

Art. 56. (skreślony).

Art. 57. (uchylony).

Art. 58.

1. Uchwały i zarządzenia organów gminy dotyczące zobowiązań finansowych wskazują źródła, z których zobowiązania te zostaną pokryte.
2. Uchwały rady gminy, o których mowa w ust. 1, zapadają bezwzględną większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowego składu rady.

Art. 59.

1. Dyspozycja środkami pieniężnymi gminy jest oddzielona od kasowego jej wykonania.

2. (skreślony).

Art. 60.

1. Za prawidłową gospodarkę finansową gminy odpowiada wójt.

2. Wójtowi przysługuje wyłączne prawo:

- 1) zaciągania zobowiązań mających pokrycie w ustalonych w uchwale budżetowej kwotach wydatków, w ramach upoważnień udzielonych przez radę gminy,
- 2) emitowania papierów wartościowych, w ramach upoważnień udzielonych przez radę gminy,
- 3) dokonywania wydatków budżetowych,
- 4) zgłaszania propozycji zmian w budżecie gminy,
- 5) dysponowania rezerwami budżetu gminy,
- 6) blokowania środków budżetowych, w przypadkach określonych ustawą.

Art. 61.

1. Gospodarka finansowa gminy jest jawna.

2. Wójt niezwłocznie ogłasza uchwałę budżetową i sprawozdanie z jej wykonania w trybie przewidzianym dla aktów prawa miejscowego.

3. Wójt informuje mieszkańców gminy o założeniach projektu budżetu, kierunkach polityki społecznej i gospodarczej oraz wykorzystywaniu środków budżetowych.

Art. 62.

Kontrolę gospodarki finansowej gmin i związków sprawują regionalne izby obrachunkowe.

9.1.2 Komunikacja

<p>Data: Klasa</p> <p>Środki dydaktyczne: podręcznik (wybrany przez nauczyciela z listy dopuszczonych podręczników przez MEN), kartki papieru technicznego, flamastry, magnesy.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: praca pod kierunkiem nauczyciela, dyskusja, burza mózgów, drama.</p> <p>Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Komunikacja i współpraca w grupie.</p> <p>Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• omawia i stosuje zasady komunikowania się i współpracy w grupie, bierze udział w dyskusji, negocjacjach, zebraniu, wspólnym działaniu;• wymienia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji;• podaje przyczyny konfliktów społecznych;• charakteryzuje wybrane rodzaje konfliktów społecznych, w tym: konflikt wewnątrzgrupowy, konflikt międzygrupowy;• zna wybrane style rozwiązywania konfliktów np. kompromis, uleganie, unikanie. <p>Wiadomości Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• zna takie pojęcia jak: grupa społeczna, konflikt społeczny, konflikt wewnątrzgrupowy, konflikt międzygrupowy;• zna przyczyny konfliktów społecznych;• zna sposoby rozwiązywania konfliktów społecznych. <p>Postawy</p> <ul style="list-style-type: none">• aktywność• kreatywność• asertywność.
---	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część porządkowo-organizacyjna.	Sprawdzenie listy obecności (ewentualnie sprawdzenie pracy domowej).	3 min.	
Lekcja właściwa Przypomnienie pojęć z lekcji wcześniejszych.	Nauczyciel poleca przypomnieć wybrane pojęcia, takie jak socjalizacja, role społeczne, potrzeby człowieka.	3 min	Do decyzji nauczyciela pozostaje, czy odpowiadać będą wskazani przez niego uczniowie czy ci, którzy się zgłoszą. Poprawne wypowiedzi można nagrodzić oceną.
Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela. Burza mózgów – przyczyny, rodzaje i sposoby rozwiązywania konfliktów społecznych.	Nauczyciel wprowadza a następnie wyjaśnia dwa nowe pojęcia: grupa społeczna i konflikt społeczny. Nauczyciel rozdaje uczniom po trzy kartki papieru różnego koloru oraz flamastry. Prosi, aby każdy np. na kartce białej zapisał wybraną (wymyśloną przez siebie) przyczynę konfliktu społecznego, na kolejnej kartce (np. czerwonej) umieścił rodzaj konfliktu i na ostatniej kartce (np. niebieskiej) podał sposób rozwiązania konfliktu społecznego.	5 min	
		6 min	Każdy uczeń zgłasza na kartce po jednym pomysle z każdej kategorii Obowiązuje zasada, że każdy pomysł jest dobry. Zapisane kartki zbierają 3 wskazani przez nauczyciela sekretarze – każdy zajmuje się oddzielną kategorią.
	Odczytanie przez sekretarzy zapisanych pomysłów. Ich analiza przez uczniów, a następnie wybór najlepszych	10 min	Przykładowe odpowiedzi: przyczyny konfliktów społecznych- różnice

Drama - style rozwiązywania konfliktów społecznych	W ostatnim etapie burzy mózgów najlepsze odpowiedzi przypinane są magnesami do tablicy.	1 min	w posiadaniu dóbr w tym pieniędzy, różnice wieku, różnice w poglądach na różne tematy itd. Rodzaje konfliktów społecznych: ekonomiczne, kulturowe, religijne, pokoleniowe, wewnątrzgrupowe, międzygrupowe. Sposoby rozwiązywania: kompromis, negocjacje, uleganie, walka, sąd.
	Podsumowanie burzy mózgów przez nauczyciela.	1 min	
	Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy, które mają przygotować zgodnie z otrzymanymi instrukcjami (materiał pomocniczy) scenki obrazujące cztery różne sposoby rozwiązywania konfliktów społecznych. Po krótkiej naradzie uczniowie przystępują do odegrania ról. Każda grupa ma na prezentację 3 minuty.	14 min	W tej części lekcji ważne jest, aby nauczyciel zadbał o porządek podczas przygotowania prezentacji a następnie skrupulatnie pilnował czasu przeznaczanego na wystąpienia. Najlepsze scenki mogą zostać nagrodzone oceną.
Podsumowanie lekcji.	Nauczyciel krótko podsumowuje lekcję, ocenia jakość zastosowanych zasad komunikacji i współpracy w grupach.	1 min	

Material pomocniczy:

Instrukcja dla grupy 1

Grupa dzieli się na przedstawicieli państwa A, przedstawicieli państwa B oraz 3 osobową grupę mediatorów (międzynarodowe autorytety). Konflikt dotyczy dostępu do źródeł wody leżących na granicy między państwami. Strony oskarżają się o próbę zawłaszczenia spornego terenu. Rolą mediatora jest pogodzenie stron.

Mediacje – metoda rozwiązywania konfliktu, w której neutralna i bezstronna osoba trzecia dobrowolnie pomaga stronom we wzajemnej komunikacji i dojściu do porozumienia.

Mediator- osoba neutralna, bezstronna, pośrednik w sporze.

Instrukcja dla grupy 2

Grupa reprezentuje klasę uczniowską. W roli arbitra- nauczyciela ma wystąpić jedna, wybrana osoba. Pozostali dzielą się na dwa obozy – zwolenników wyjazdu na wycieczkę w góry i zwolenników wycieczki nad morze.

Arbitraż –metoda rozwiązywania konfliktów, stosowana jest, gdy strony biorące udział w konflikcie nie widzą możliwości wypracowania wspólnego rozwiązania. Arbitraż charakteryzuje się obecnością trzeciej strony tzw. **arbitra**, który narzuca rozwiązanie skłóconym stronom.

Instrukcja dla grupy 3:

Grupa dzieli się na przedstawicieli pracowników (członków załogi) oraz na przedstawicieli pracodawcy (właściciel fabryki). Przeprowadzane zostają negocjacje w sprawie podwyżek płac.

Negocjacje – rozmowy dobrowolnie podjęte przez strony konfliktu, proces wzajemnego poszukiwania takiego rozwiązania, które zadowoli wszystkie zaangażowane w konflikt strony.

Instrukcja dla grupy 4

Grupa reprezentuje rodzinę. Część uczniów występuje w roli rodzeństwa, a część w roli rodziców. Dzieci proszą o zgodę na samodzielny wypad nad jezioro na 3 dni. Rodzice nie wyrażają zgody. Rodzeństwo ulega.

Uleganie – w sytuacji konfliktu podporządkowanie się grupie, motywami mogą być: lęk przed karą, słaba pozycja w grupie czy jedynomyślność grupy.

9.2 Edukacja dla bezpieczeństwa

9.2.1. Temperatura a ludzki organizm

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce: klasa.</p> <p>Liczba uczniów:</p> <p>.....</p> <p>Przybory i przyrządy: projektor, laptop do puszczenia filmu.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: ćwiczeniowa i zadaniowa.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: burza mózgów, dyskusja, prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem), instruktaż.</p> <p>Prowadzący:</p> <p>.....</p>	<p>Temat lekcji: Działanie niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki.</p> <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia skutki działania niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki, • potrafi rozpoznać porażenie ciepłe i słoneczne oraz objawy hipotermii, • wie, jak postępować w przypadku porażień, udarów, odmrożeń i hipotermii. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna stany związane z działaniem wysokiej i niskiej temperatury na organizm człowieka.
---	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część porządkowo-organizacyjna	Sprawdzenie listy obecności. (ewentualnie sprawdzenie pracy domowej).	3 min	
Lekcja właściwa Burza mózgów	Kiedy czujesz się komfortowo w lecie	5 min	Nauczyciel zadaje pytanie: w jaki sposób

Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela.	i w zimie, od czego to zależy. Omówienie porażen udarów i oparzeń. Nauczyciel podaje sposoby zapobiegania i objawy oparzeń 1 -3 stopnia.	5 min	dbamy o swój komfort cieplny i od czego to zależy.
Instruktaż	Pokazanie sposobów wykonania opatrunków.	10 min	Uczniowie samodzielnie wykonują opatrunek przy użyciu aqua żelu.
Prezentacja multimedialna	Pokaz fragmentu filmu „Strażnik” - jak działa hipotermia na człowieka.	10 min	
Dyskusja	Na podstawie filmu uczniowie podają objawy hipotermii, nauczyciel porządkuje i podaje sposoby udzielania pomocy.	5 min	

9.3 Wychowanie fizyczne

9.3.1 Cheerleading

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub korytarz.</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>.....</p> <p>Przybory i przyrządy: materace, magnetofon, laptop do puszczenia filmu.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, naśladowcza-ściśła, zadaniowa.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Ja akrobatka – akrobatyka w układach cheerleading.</p> <p>Zadania szczegółowe</p> <p>Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego; potrzebnego do zajęć;• pomaga kolegom przez wykonywanie pokazów;• asekuruje i wykonuje samo asekurację w trakcie piramid. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• umie zachowywać równowagę podczas ćwiczeń w dwójkach;• umie przyjmować pozycje w piramidach grupowych bez narażania zdrowia innych. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• zna zasady asekuracji siebie i innych podczas wykonywania piramid;• zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas ćwiczeń na lekcji. <p>Sprawność motoryczna</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• poprawia koordynację ruchowo-wzrokową poprzez ćwiczenia przy muzyce;• wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, biodrowej oraz tułowia.
--	---

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część I – wstępna Organizacja zajęć.	Zbiórka – raport. Przywitanie, sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących.	2 min	Uczniowie ustawieni są w szeregu.
Przedstawienie tematyki, podanie zadań.	Prezentacja filmu lub zdjęć Podanie zadań.	4min	
Zabawa ożywiająca.	Berek – złapana osoba wykonuje podpór przodem, może zostać wybawiona przez przeczołganie się pod nią.	2 min	Uczniowie poruszają się po określonym terenie.
Część II – główna Ćwiczenia kondycyjno- sprawnościowe (kształtujące) przy muzyce.	Przy muzyce rozgrzewka taneczna: <ul style="list-style-type: none"> • skłony głowy w bok • skłony głowy w przód i w tył • zamykanie i otwieranie klatki • przenoszenie T względem bioder na boki • prowadzenie T po kwadracie w P i L stronę • krążenia klatką • jw. biodra • fala ciałem w staniu na L i P stronę • w staniu rozkrocznym przenoszenie ciężaru ciała na przemian na P i L nogę; 	7 min	Rozsyпка, w bezpiecznych odstępach między sobą, twarzą do prowadzącego. Nauczyciel zwraca uwagę na staranne wykonanie przez uczniów pokazywanych im elementów. Uczniowie rozstawieni w rozsyпce z zachowaniem bezpiecznych odległości między sobą. Nauczyciel po

naprzemiennie uginana noga

- wypad i uginanie tylnej nogi w stawie kolanowym; na L i P nogę

W siadzie:

- skłon tułowia w przód do prawej i lewej nogi
- siad prosty skłon T przytrzymanie pozycji bez pogłębiania
- leżenie tyłem nogi uniesione pod kątem prostym do T w pozycji rozkroczonej uniesienie wyciągnięcie ramion w przód
- leżenie przodem skłon T w tył ramiona w skrzydełka

wykonaniu pokazu lub wyznaczeniu ucznia do jego zrobienia poprawia błędy i udziela wskazówek, co do wykonania.

<p>Ćwiczenia przygotowujące do piramid.</p>	<p>Ćwiczenia w dwójkach :</p> <ul style="list-style-type: none"> • trzymając się za dłonie, stojąc na przeciwnych stronach, waga bokiem na nogi przeciwległe • zmiana stron • jw. z przysiadem • waga przodem • zmiana nóg • jw. z przysiadem • w staniu, ćwiczący opierają się dłońmi na barkach partnera, wznos ugiętej nogi, wyprost nogi, zgięcie i powrót do pozycji wyjściowej • jw. druga noga • wymachy nogi prawej: przód, bok, tył • jw. zmiana nogi 	<p>3 min</p>	<p>Uczniowie dobierają się wzrostem. W dalszym ciągu zachowują bezpieczne odległości. Nauczyciel zwraca uwagę na estetykę wykonania.</p>
<p>Ćwiczenia równoważne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trzymając się za dłonie i mając stopy postawione przy sobie; próba przejścia do przysiadu i powrotu do stania • stanie tyłem opierając się plecami i mając oddalone stopy próba zejścia do siadu i powrotu do stania. 	<p>3 min</p>	
<p>Ćwiczenia zwinnościowe.</p>	<p>Piramidy grupowe Pokaz piramid dwójkowych i próba wykonania</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 osoba - klęk podparty druga osoba klęk podparty lub klęk na niej; 2) 1 osoba - stójka "krzeselko", druga osoba - stanie na 	<p>16 min</p>	<p>Uczniowie dobrani w grupki przy materacach, zawsze w podstawie znajduje się silniejsza i zazwyczaj cięższa osoba Kolana oparte na</p>

	<p>udach;</p> <p>3) 1 osoba - arabeska lub stanie, druga osoba - stanie na rękach.</p> <p>Piramidy trójkowe:</p> <p>1) 2 osoby u podstawy, wyrok w przód twarzami do siebie, trzecia osoba staje na udach osób z podstawy;</p> <p>2) 2 osoby tworzą z przedramion krzeselko, trzecia osoba klęczy na przedramionach osób z podstawy;</p> <p>3) 1 osoba – stanie, druga i trzecia osoba - stanie na rękach.</p> <p>Próba stworzenia własnych piramid kilkusobowych</p>		<p>miednicy osoby w podstawie.</p> <p>Osoba stanowiąca podstawę dla ułatwienia może opierać się o ścianę lub o drabinki.</p>
<p>Część III – końcowa Ćwiczenia wyrównawcze.</p>	<p>Ćwiczenia przy muzyce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w marszu na sygnał skłony tułowia w przód-wydech przy skłonie i wdech przy wyproście; • w leżeniu przodem na materacu wolne przetaczanie się w stronę wskazaną przez nauczyciela. 	<p>3 min</p> <p>2 min</p>	
<p>Omówienie lekcji.</p>	<p>Omówienie lekcji, przypomnienie jej celu i ocena realizacji, pochwały.</p>	<p>3 min</p>	<p>Uczniowie zachowują bezpieczne odległości między sobą. Słuchają poleceń nauczyciela. Prowadzący mówi spokojnym uspokajającym głosem.</p> <p>Uczniowie siedzą w półokręgu na sali.</p>

Uwagi do części wstępnej zajęć:

http://www.zimbio.com/pictures/VUEGI_f5Cej/Japan+Cup+2008+Cheerleading+Championship/StQ4qa7ZGHS

<http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

youtube:

Columbus High School Cheerleading 08 STATE CHAMPS!

Hellcats The best Cheerleading Scens Part 2 of 3 - najlepiej oddające części składowe cheerleadingu

Literatura:

1. Bielski J., 2005, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
2. Maszczak T., 2004, *Metodyka Wychowania Fizycznego*, AWF, Warszawa
3. Trześniowski R., 1995, *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa
4. Trześniowski R., 1999, *Zabawy i gry ruchowe*, Wydawnictwo BK, Wrocław
5. Mazurek L., 1971, *Gimnastyka podstawowa: słownictwo-systematyka*, Wydawnictwo Sport i turystyka, Warszawa
6. Jezierski R., Rybicka A., 1995, *Gimnastyka-teoria i metodyka*, Wydawnictwo AWF, Wrocław

9.3.2 Koszykówka

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>Przybory i przyrządy: piłki koszykowe, pachołki, karty obserwacji, gwizdki, długopisy/ołówki.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zadaniowa-ściśła, programowego uczenia się/ programowego usprawniania się.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: : frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współwiczającym.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Jak pokierować swoim rozwojem, by zyskać. Doskonalenie kożłowania i rzutu do kosza z dwutaktu z wykorzystaniem karty obserwacji.</p> <p>Zadania szczegółowe Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń: angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć; wykonuje obserwację techniki ruchu współwiczającego, formułuje informacje, co należy poprawić, a które elementy wykonywane są poprawnie; próbuję poprawić własne wykonanie poszczególnych elementów, na podstawie uzyskanych informacji.</p> <p>Umiejętności Uczeń: umie prawidłowo ocenić poszczególne elementy ruchu; umie pokonać slalom między pachołkami ze zmianą ręki kożłującej; umie wykonać dwutakt.</p> <p>Wiadomości Uczeń: zna prawidłową technikę wykonania dwutaktu i rzutu na kosz; zna sposoby prawidłowego przemieszczania się po boisku z piłką; zna sposoby obserwacji ruchu.</p> <p>Sprawność motoryczna Uczeń: poprawia koordynację ruchowo- wzrokową poprzez ćwiczenia koordynacyjne z piłką; wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, biodrowej oraz tułowia.</p>
--	---

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas / dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I - wstępna -15 min			
Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji i sposobu jej realizacji.	4 min	Krótkie omówienie sposobu i celu wykorzystania karty obserwacji.
Zabawa ruchowa z elementami techniki gry.	„Berek z kozłowaniem piłki” – uczniowie dobierają się w pary. Każdy ćwiczący ma piłkę i porusza się po wyznaczonym boisku, kozłując ją. Na sygnał prowadzącego jeden uczeń ucieka, drugi w momencie dogonienia partnera stara się wybić mu piłkę. Zmiana uciekających.	5 min	Można dla sprawniejszej organizacji lekcji ustalić, że dobrane dwójki ćwiczą ze sobą całą lekcję. Jeżeli jest nieparzysta liczba uczniów, tworzymy jeden zespół 3-osobowy, w którym nie ma osoby uciekającej, wszyscy próbują nawzajem wybić sobie piłkę.
Ćwiczenia kształtujące.	<ul style="list-style-type: none"> • krążenia tułowia z piłką w prawo • to samo w lewo 	x 3	Ustawienie w półkolu. Wszyscy

	<ul style="list-style-type: none"> • opad w przód z trzymaniem piłki w wyprostowanych rękach 	x 3	uczniowie z piłką.
	<ul style="list-style-type: none"> • skłon w przód – piłka na ziemi – uczniowie toczą piłkę po ziemi wykonując ósemki wokół stóp. 	x 3	
	<ul style="list-style-type: none"> • wypad do boku, plecy proste, piłka w wyprostowanych rękach przed sobą • to samo zmiana nogi 	x 4	
Część II - główna - 70 min.			
Ćwiczenia koordynacyjne w parach	<ul style="list-style-type: none"> • w miejscu kozłowanie piłki prawą ręką, na sygnał równoczesne podanie do współwiczającego; to samo tylko teraz kozłują lewą ręką 	x 5 na stronę	Uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie w niedużych odległościach, tak, aby mogli wykonać ćwiczenie. Podanie wykonujemy kozłem, poprzez zepchnięcie piłki w przód
	<ul style="list-style-type: none"> • w miejscu, jeden z uczniów kozłuje równocześnie obie piłki; na sygnał podaje obie piłki do współwiczającego 	x 5	W tym ćwiczeniu sposób podania dowolny, ważne jest to, aby uczeń próbował podać obie piłki równocześnie.

	<ul style="list-style-type: none"> w marszu jeden z uczniów koźluje równocześnie obie piłki – prawą i lewą ręką. Obchodzi współwiczającego i wraca na swoje miejsce, po czym podaje piłki; ćwiczenie wykonuje druga osoba z pary 	x 5 na osobę	Zwiększamy odstęp między ćwiczącymi.
Technika Ćwiczenie 1	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczący poruszają się po obwodzie sali, koźlując piłkę; pokonują slalom z pachołków ze zmianą ręki koźlującej 	x 2	Pod oboma koszami po prawej stronie sali ustawiony slalom z pachołków
Ćwiczenie 2	<ul style="list-style-type: none"> to samo po slalomie dwutakt i rzut na kosz 	x 4	
Obserwacja	<ul style="list-style-type: none"> jedna osoba z pary wykonuje wcześniejsze ćwiczenie (slalom ze zmianą ręki koźlującej, dwutakt, rzut na kosz), druga wypełnia kartę obserwacji zmiana w parach po zapoznaniu z uwagami dotyczącymi techniki wykonania ruchu, ponawiamy 	x 2	<p>Uczniowie ponownie dobierają się w pary. Dzielią się na obserwatorów i ćwiczących. Gdy liczba uczniów jest nieparzysta tworzymy zespół 3 osobowy, wyznaczamy, kto kogo obserwuje.</p> <p>Uczniowie obserwujący mogą pomagać sobie w wypełnianiu kart obserwacji.</p> <p>Podczas drugiej obserwacji, każdy uczeń wykonuje tylko jedno pełne okrążenie. Zapis obserwacji w oddzielnej rubryce.</p>

	próbę i obserwację dla każdego ćwiczącego		
Gra szkolna	<ul style="list-style-type: none"> podział na drużyny, wyznaczenie sędziów 	20 min.	Ilość drużyn uzależniona od wielkości grupy. Jeśli istnieje taka możliwość, wyznaczamy do sędziowania uczniów i nauczyciel nadzoruje sędziowanie
Część III - końcowa - 5 min			
Ćwiczenia uspokajające	<ul style="list-style-type: none"> w siadzie rozkrocznym skłon w przód. Podczas rozciągania uczniowie omawiają końcowe obserwacje – czy nastąpiła poprawa w stosunku do pierwszej obserwacji. Zbiórka, podsumowanie zajęć, pożegnanie. 	3 min. 2 min.	Karty obserwacji ułożone na ziemi przed ćwiczącymi Omówienie lekcji przez nauczyciela, spostrzeżenia uczniów.

Literatura:

1. Maszczak T., 2004, Metodyka wychowania fizycznego, AWF, Warszawa
2. Sieniek C., 2011, Metodyka nauczania techniki w koszykówce, Helvetica, Starachowice

Obserwacja ruchu

Czynność	Sposób wykonania	I próba	II próba
kozłowanie	Za wysokie		
	Za niskie		
	Prawidłowe		
	Ze zmianą ręki kozłującej		
	Brak zmiany ręki kozłującej		
dwutakt	Prawidłowo (pierwszy krok długi, płaski, drugi - krótki zakończony dynamicznym odbiciem).		
	Kroki		
	Zbyt krótki pierwszy krok		
	Brak odbicia w górę przy rzucie		
	Wykonanie jednego kroku.		
rzut na kosz	Oburącz		
	Rzut zza głowy.		
	Brak pełnego wyprostowania ręki rzucającej.		
	Prawidłowo (piłka leży na palcach ręki rzucającej, uniesionej nad głowę, druga ręka podtrzymuje piłkę z boku, do momentu wyprostowania ręki rzucającej).		

Zaznaczamy + w rubrykach I/II próba, sposób wykonania danego ruchu.

9.3.3. Relaksacja

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub korytarz.</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>Przybory i przyrządy: Materace/maty, magnetofon, muzyka relaksacyjna, świeczki, piłeczka pingpongowa.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa, ruchowej ekspresji twórczej (R. Labana).</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, indywidualna.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Sposoby redukowania nadmiernego stresu.</p> <p>Zadania szczegółowe</p> <p>Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć;• potrafi zastosować proste ćwiczenia oddechowe. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• umie wprowadzać się w stan koncentracji umysłu i skupienia na odczuciach płynących z własnego ciała. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• zna sposoby na wzmocnienie układu nerwowego;• wie, jakie rodzaje wysiłku mogą wpłynąć na zmniejszenie napięcia nerwowego. <p>Sprawność motoryczna</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• poprawia czucie własnego ciała przez zastosowanie improwizacji ruchowej.
--	---

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część I – Wstępna			
Początek lekcji	Zbiórka – raport. Przywitanie, sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących.	3min	Uczniowie ustawieni są w dwuszeregu.
Podanie zadań	Podanie zadań. Wyjaśnienie, skąd się bierze nasza nerwowość oraz jakie są sposoby na wzmocnienie układu nerwowego. Wyjaśnienie, jak intensywny wysiłek może wpływać na nasze odczuwanie stresu, ”rozładowanie napięcia” oraz 2 sposoby wyciszenia. Czym zajmiemy się na tych zajęciach	5 min	Uczniowie siedzą w półkolu.
Część II – główna	Ćwiczenia na koncentrację:		Uczniowie są rozproszeni po całej sali.
	1) wpatrywanie się w płomień świecy	1 min	
	2) dmuchanie piórka, tak by nie upadło	2 min	
	3) dmuchanie w piłeczkę pingpongową	1 min	
	Podsumowanie ćwiczeń, wskazanie na zmianę punktu zainteresowania. Odwrócenie uwagi od głównego problemu, wyciszenie myśli.	1 min	Uczniowie siedzą w półkolu.

	Relaksacja	15 min	Uczniowie leżą tyłem z zamkniętymi oczami w bezpiecznych odległościach.
	Improwizacja ruchowa Liść na wietrze	10 min	Na terenie całej sali/korytarza
Część III - końcowa	Wymiana opinii o odczuciach płynących z ćwiczeń i omówienie zajęć.	7 min	Uczniowie siedzą w półkolu.

Relaksacja

Uczniowie w pozycji: leżenie tyłem, w znacznych odległościach między sobą. Pozycja wygodna dla ćwiczących - ręce pod głowę, wzdłuż ciała, do boku. Nogi proste lub ugięte pod kątem prostym w stawach kolanowych. W tle spokojna muzyka. Nauczyciel wprowadza grupę w stan wyciszenia i skupienia, wykorzystując do tego spokojny ton głosu i odpowiednią głośność. Mówi spokojnie, dając uczestnikom czas na odnalezienie się w nowych sytuacjach i poczucie swojego ciała.

Proponowana treść relaksacji (10 – 15 min) – polecenia prowadzącego.

Położ się wygodnie na plecach, tak by zachować dystans od kolegów i koleżanek. Poruszaj rękami i nogami, upewnij się, że nikogo nie dotykasz. Wyciągnij ręce jak najdalej za głowę, nogi po podłodze i wyciągnij się jak najmocniej. Przeciągaj się zupełnie jakbyś dopiero co się obudził/obudziła. Wygnij się delikatnie na lewą, a następnie na prawą stronę. Poczuj miłe, delikatne ciągnięcie w okolicy twojej miednicy, brzucha, pleców, ramion... Rozluźnij ciało i poczuj, jak swobodnie opada na podłogę. Ułóż ręce i nogi, tak by było Ci wygodnie. Możesz położyć ręce na oczach lub przykryć je ubraniem. Poczuj, jak się czujesz w tej pozycji. Oddychaj spokojnie. Wdech nosem i spokojny wydech ustami. Podczas wydechu zadбай, by twoja twarz była rozluźniona. Wdech i spokojnie wydech ucieka przez szparę ustną. Wsłuchaj się w swój oddech. Usłysz szmer powietrza wdychanego nosem i szum wydychanego. Poczuj chłód powietrza wnikaającego do twojego ciała i ciepło wydobywające się wraz z wydechem.

Wyobraź sobie, że powietrze wnika w twoje ciało niczym górski strumień w upalny dzień dając ukojenie rozpalonym mięśniom. Poczuj, jak strumień wnika w twoje ciało i zabiera z mięśni napięcie, które ci towarzyszy. Zupełnie jakby strumień gasił pożar i wraz z wydechem usuwał jego resztki. Poczuj, jak strumień wnika w twoją szyję, barki. Wraz z wydechem niech ucieknie z twojego ciała napięcie z tych miejsc. Poczuj, jak powietrze wnika w twoją klatkę piersiową. Jak unosi się do góry i wraz z wydechem opada w dół. Poczuj, jak twoje ciało wraz z wydechem opada niżej i niżej, zupełnie jakbyś leżał/leżała na kilku kołdrach i kolejne wydechy sprawiały, że zatapiamy się coraz niżej. Jak kołdry, dają miękkość i ciepło. Sprawiają, że czujemy się spokojni i bezpieczni. Poczuj, jak strumień wnika w twoje ramiona ręce, dłonie. Poczuj ich lekkość. Kolejny oddech wnika w twoje żebra, jamę brzuszną. Wraz z wydechem opadają. Poczuj swoje plecy, pośladki, rozluźnij się już całkowicie. Twoja miednica leży bezwładnie na ziemi. Nie ma napięcia między nią a nogami. Poczuj, jak uda rozluźniają się i zmniejszają swoje napięcie przekazywane na kolana, poczuj rozluźnienie w rzepkach, w łydkach. W swojej wyobraźni popatrz na swoje ciało i rozluźnij jeszcze kostki i stopy. Poczuj bezwład swojego ciała. Poczuj, jak twoja twarz się rozluźnia. Nie zaciskamy już oczu... Powieki leżą przymknięte bez napięcia. Poczuj, jak mięśnie delikatnie odprężają się, zupełnie jakby chciały spłynąć z twojej twarzy. Weź spokojny wdech i wydech i poczuj się w tym bezwładzie. Nie śpiesz się... spokojnie oddychaj wdech i wydech. Skup się na delikatnym szmerze twojego oddechu. Pozwól sobie na odprężenie umysłu. Odgłos własnego delikatnego oddechu pomoże ci się uspokoić.

Postaraj się teraz wsłuchać w swoje ciało. Usłysz bicie swojego serca. Jakie jest miarowe, spokojne. Poczuj jego rytm i siłę. Poczuj, jak ta siła rozlewa się na twoje ciało. Jak powoli iskry ciepła i siły spokoju rozlewają się na twoje ciało. Poczuj ciepło i energię w okolicy twojego mostka. Zwróć uwagę, jak rozprzestrzenia się na twoją klatkę piersiową, ramiona barki. Wypełnia twoją jamę brzuszną. Oplata twoje plecy. Wnika w przedramiona, dłonie. Napelnia twój tułów i przenosi się do nóg. Poczuj, jak siła spokoju wnika po same koniuszki twoich stóp.

Poruszaj delikatnie palcami u stóp. Pogłęb ten ruch i obudź powoli swoje stopy. Poruszaj stopami do wewnątrz i na zewnątrz, powoli rozbudzając biodra. Pokraż kostkami. Ugnij spokojnie kolana. Pokołyś nimi delikatnie w prawo i w lewo, budząc odcinek lędźwiowy. Poruszaj palcami u dłoni i nadgarstkami.

Można w tym miejscu przejść do ćwiczeń oddechowych lub do przeciągania.

Ćwiczenia oddechowe.

Oddech piersiowy, oddech brzuszny - zaobserwować różnice, co się dzieje z ciałem podczas nich, którym łatwiej mi się oddycha. Spróbować oddech boczno-żebrowy.

Przenieś ręce za głowę. Nogi wyciągnij daleko po podłodze i przeciągnij się zupełnie jakbyś dopiero co się obudziła/obudził. Przenieś lewą rękę do boku i delikatnie przekręć się do leżenia na lewym boku. Ugnij nogi i poleż chwilę w tej pozycji. Weź kilka głębokich oddechów, otwórz powoli oczy. Poruszaj górnym barkiem i gdy będziesz gotowa/gotowy, odepchnij się od górnej ręki i przejdź do siadu skrzyżnego lub innego wygodnego dla Ciebie.

Improwizacja ruchowa – Liść na wietrze

Zamknij oczy i poczuj się lekko, delikatnie kołysz się a boki, zupełnie jakbyś był/była liściem na drzewie. Miej cały czas zamknięte oczy. Skup się na wietrze, który Tobą kołysze. Poczuć, jak odrywasz się od gałęzi i unosi Cię wiatr. Zmierzać w tym kierunku, w którym Cię niesie. Delikatne i silne podmuchy, zmieniasz swoje ułożenie, zatrzymujesz się i znów wznosisz, aż odnajdziesz swoje miejsce.

9.3.4. Narciarstwo

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce ćwiczeń: stoki narciarskie – trasy niebieskie i czerwone (łatwe i średnio trudne).</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>Przybory i przyrządy: sprzęt narciarski, koc NRC, mapka ośrodka.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, problemowa.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym.</p>	<p>Temat lekcji: Doskonalenie techniki jazdy na nartach w różnych formach terenowych warunkach – SPORT TO ZDROWIE. TAK, ALE TYLKO Z GŁOWĄ! Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.</p> <p>Zadania szczegółowe</p> <p>Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• reaguje na niespodziewane sytuacje na stoku;• bierze udział w akcji udzielenia pomocy osobie poszkodowanej na stoku;• zachowuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące na stoku;• przestrzega regulaminu FIS;• dostosowuje prędkość do innej osoby;
--	--

<p>Prowadzący:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bezpiecznie pokonuje nierówności terenowe. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie dobrać trudność trasy do swoich umiejętności; • umie stosować koc NRC; • umie zachować się podczas wypadku na stoku; • umie przygotować się do zajęć ruchowych w terenie w zimie. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna regulamin FIS; • zna kolejność działań podczas udzielania pomocy na stoku; • zna sposoby pokonywania różnych form terenowych. <p>Sprawność motoryczna</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawia koordynację ruchowo-wzrokową; • kształtuje zwinność, szybkość, równowagę.
------------------------------	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część wstępna 20 min			
Czynności organizacyjne.	Zbiórka, sprawdzenie obecności. Podanie tematu lekcji. Określenie miejsca, gdzie będzie odbywać się przerwa.	3 min	Informacja dotycząca miejsca, w którym odbywa się przerwa jest konieczna w razie gdyby ktoś się zgubił.
Ćwiczenia ożywiające.	„Złap mnie” Grupa ustawiona w kole (wyznaczonym przez wbite z przodu kije) na sygnał wszyscy biegną w jedną stronę, próbując złapać osobę przed sobą. Na sygnał zmiana kierunku.	2 min	Uczniowie ćwiczą w butach narciarskich. Narty zostawiamy w bezpiecznej odległości – najlepiej w miejscu zbiórki/ trudniej wtedy o pomyłkę.
	„Berek narciarski” Na sygnał wyznaczona osoba próbuje złapać poprzez dotknięcie ręką któregoś z uczestników zabawy. Złapany zamienia się rolą z berkiem.	5 min	Zabawa odbywa się na płaskim terenie lub na niewielkim nachyleniu z dala od głównej trasy zjazdowej. Pole zabawy możemy wyznaczyć kijkami. Uczniowie bawią się z założonymi nartami.
Ćwiczenia kształtujące.	<ul style="list-style-type: none"> • krążenia RR w przód/tył • skrętoskłony – z dotknięciem łokciem do kolana • wypad w przód P/L NN • wypad do boku P/L NN • ustawiamy nartę na piętce i skłon do nogi podniesionej • przysiady x 5 • wychylenie w przód - dotykamy dłońmi dziobów nart • próba położenia się na tyłach nart i wstania bez pomocy kijów 	5 min	Zwracamy uwagę, żeby były zachowane w grupie dość duże odstępy, aby wszyscy mogli bezpiecznie wykonywać ćwiczenia. Ćwiczenie 7 i 8 pokazuje, na ile narty mogą nam pomóc w utrzymaniu równowagi.
Ćwiczenia porządkowe.	<ul style="list-style-type: none"> • przekazanie informacji dotyczącej komunikacji na stoku w przypadku wywrotki. 	2 min	Umowa między prowadzącym i uczniami. Jeśli dochodzi do wywrotki 1-2 osoby

			zatrzymują się przy osobie leżącej, reszta dojeżdża do prowadzącego. Uczeń, który się wywrócił, jeżeli czuje, że nic mu się nie stało. pokazuje prowadzącemu uniesiony w górę kciuk (znak OK), osoby, które przy nim pozostały, pomagają mu, jeśli jest taka potrzeba.
Ćwiczenie pomocnicze/ oswajające ze specyficznym sposobem poruszania się.	<ul style="list-style-type: none"> • zjazd rozgrzewkowy o średnim tempie jazdy – dostosowanym do grupy. Jazda ciągła doskonaliła posiadane umiejętności 	3 min	Trasa zjazdowa powinna być o umiarkowanym poziomie trudności dla grupy, aby uczniowie mogli pokonać spokojnie dłuższy odcinek bez zatrzymania. Prowadzimy grupę tak, aby nie zajmować całej szerokości trasy, żeby inni narciarze mieli możliwość bezkolizyjnego wyminięcia grupy.
Część główna część I 100 min			
Ćwiczenia bezpiecznych zachowań na stoku.	Zatrzymanie w bezpiecznym miejscu z boku trasy. Powtórzenie zasad bezpiecznego zatrzymywania się grupy oraz sposobów ponownego włączenia się do ruchu.		Instruktor wybiera bezpieczne miejsce do zatrzymania się – z boku trasy, w miejscu dobrze widocznym dla innych. Uczniowie zatrzymują się zawsze od dołu grupy. Tłumaczymy, jakie są powody takiej organizacji (efekt domina, jeśli ktoś wywróci się powyżej). Ruszamy w kolejności podanej przez

			<p>prowadzącego. Zanim ruszymy, rozglądamy się, czy nie zajeżdżamy komuś drogi.</p>
<p>Ćwiczenia doskonalące jazdę na nartach.</p> <p>Ćwiczenia równoważne.</p>	<p>Jazda w skos stoku na nartach zewnątrznej – opuszczenie narty - skręt równoległy.</p> <p>Jazda w skos stoku na nartach wewnętrznej. Skręt wykonujemy na obu nartach .</p>		<p>Prowadzący wykonuje pokaz, grupa po kolei wykonuje ćwiczenie. Kończy ustawiając się prawidłowo przy grupie. Nauczyciel pyta, które ćwiczenie było łatwiejsze do wykonania i tłumaczy, dlaczego lub prosi grupę o wy tłumaczenie. W obu ćwiczeniach nie wykorzystujemy kija. Ustawiamy prawidłową sylwetkę równocześnie uniezależniając pracę nóg od tułowia.</p>
	<p>„Taca” Skręt o średnim promieniu. Uczeń trzyma kije przed sobą jak tacę z napojami i nie może dopuścić, żeby coś z niej zjechało.</p> <p>To samo, tylko kije trzymamy w na przedramionach – RR zgięte w łokciach. Nie można zgubić kijów.</p>		<p>Wymuszamy amortyzację NN.</p>
	<p>„Delfinki” W jeździe równoległej w skos stoku wykonujemy skręt podskokiem.</p>		<p>Do tego ćwiczenia na początku wybieramy łatwy, dość płaski stok. Z czasem możemy zwiększać trudność wykonania ćwiczenia.</p>
<p>Zasady zachowania się na stoku podczas wypadku.</p>	<p>„Bezpieczeństwo ponad wszystko” Omówienie sposobu udzielania pomocy na stoku. Zabezpieczenie miejsca</p>		<p>Jeśli do tego momentu nikt się nie wywrócił, zbieramy grupę po zejściu z wyciągu. Ustawiamy się</p>

	wypadku, działania które możemy podjąć w celu udzielenia jak najszybszej pomocy. Czym jest koc NRC.		w bezpiecznym miejscu i pytamy, kto wie, co należy zrobić w razie wypadku na stoku. Możemy to zrobić po pierwszym upadku, gdy cała grupa będzie w komplecie.
Ćwiczenia koordynacyjno – rytmizujące.	„Na paradzie” Skręt o średnim lub krótkim promieniu. Kije trzymamy oburącz przed sobą i wykonujemy „młynek”. To samo kije przekładamy rytmicznie z ręki do ręki przed sobą. To samo kije przekładamy dookoła pasa.		Ćwiczenia mają na celu odwrócić uwagę ucznia od „myślenia” o skręcie. Ćwiczenia wykonujemy w formie strumieniowej. Omawiamy potrzebę doskonalenia własnej koordynacji ruchowej. Jakie korzyści czerpiemy z tego jako narciarze.
Ćwiczenia pobudzające krążenie	Sposoby na zmarznięte palce Zgięcia palców RR Rozcieranie Klaskanie Poruszanie palcami stóp		Przed wejściem na wyciąg omawiamy sposoby na pobudzenie krążenia w dłoniach i stopach. Tłumaczymy, czemu właśnie one narażone są, jako pierwsze na wychłodzenie.
	Chwila rozrywki Przejazd wybranej przez prowadzącego trasy ze zmiennym promieniem skrętu i wykorzystaniem nierówności terenowych (skok terenowy) lub wykorzystaniem hopki		Przypominamy o potrzebie zachowania kolejności jazdy, przy przejeżdżaniu nierówności terenowych o niezbędnym zwiększeniu odstępu między narciarzami. Powtarzamy omówione wcześniej zasady zachowania grupy podczas wywrotki.
Ćwiczenia w parach	„Ja i mój cień” Jazda śladem, tempo i promień skrętu wyznacza osoba prowadząca. Cień druga osoba		Na początku określamy promień skrętu, jakim ma się poruszać prowadzący.

	z pary stara się wykonywać skręt w tym samym momencie. Zmiana kolejności ćwiczących		Zabawa/ćwiczenie uczy utrzymania rytmu i tempa. Obaj ćwiczący odpowiedzialni są za prawidłowe wykonanie ćwiczenia Prowadzący ustala odcinek trasy, na której wykonujemy ćwiczenie. Ćwiczenie wykonujemy w odstępach na znak nauczyciela.
	„Zgubić swój cień” Jazda śladem. Prowadzący ma za zadanie zmieniać promień i tempo skrętu w taki sposób, aby zgubić swój „cień” - współćwiczącego. Zmiana kolejności w parach.		Należy podkreślić, że w tym ćw. liczy się przede wszystkim zmienność tempa i promienia jazdy, nie prędkość. Przypominamy, że dobry narciarz to nie zawsze ten, co jest najszybciej na dole, tylko ten, który potrafi myśleć. Można przytoczyć argument, że zawodnicy ścigają się na zamkniętych, wyznaczonych trasach.
	Dojazd na przerwę. Czas trwania przerwy (30-40min).		Omówienie potrzeby odpoczynku. Narciarstwo jest specyficzną formą ruchu, podczas której ćwiczący często nie zdają sobie sprawy ze zmęczenia mm, ze względu na dużą dawkę emocji związanych z uprawianiem narciarstwa.
Część II - główna 35-40 min			
Ćwiczenia organizacyjno porządkowe	Ponowna zbiórka i przedstawienie zadania	2 min	Symulacja wypadku. Zadaniem grupy jest zorganizowanie pomocy dla osoby

			poszkodowanej. W tym momencie nie mówimy jeszcze, kto będzie udawał tą osobę.
Ćwiczenia kształtujące	<ol style="list-style-type: none"> 1. krążenia RR w przód/tył 2. skrętoskłony – z dotknięciem łokciem do kolana 3. wypad w przód P/L NN 4. podskoki w miejscu 	3 min	Ćwiczenia wykonujemy w nartach
Wykorzystanie nabytych umiejętności.	Zjazd rozgrzewkowy o średnim tempie jazdy. Podczas zjazdu prowadzący symuluje upadek. Grupa ma za zadanie zabezpieczyć miejsce wypadku (ustawić skrzyżowane narty powyżej uszkodzonego), zabezpieczyć przed wychłodzeniem, wyznaczyć osoby wzywające pomoc.	30-35 min	<p>Prowadzący symulując upadek zmusza młodzież do samodzielnego myślenia. Ważne, aby poinformował uczniów, że tak naprawę nic mu się nie stało, ale że nie będzie podpowiadał im, co mają robić.</p> <p>Pożycza grupie koc NRC, którego muszą użyć. Uczniowie nie muszą jechać po pomoc, ale musi zostać wyznaczona do tego osoba.</p> <p>Dobrze jeżeli jest możliwość współpracy z GOPR-em lub obsługą stoku i można przeprowadzić ćw. do czasu pojawienia się pomocy.</p>
Część III - końcowa 7 min			
Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie liczebności grupy, podsumowanie zajęć.	7 min	Podsumowujemy przeprowadzoną akcję, omawiamy cechy, jakimi powinien charakteryzować się dobry narciarz i jak powinien zachowywać się na stoku.

W części głównej lekcji narciarskiej nie określiłam czasu przeznaczonego na konkretne ćwiczenia, gdyż jest on uzależniony od ilości osób w grupie, warunków na stoku, szybkości wyciągu.

9.3.5. Cross

<p>Data: Klasa</p> <p>Czas trwania lekcji: 90 min.</p> <p>Miejsce ćwiczeń: teren.</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>Przybory i przyrządy: taśma miernicza, taśma do oznakowania trasy, stoper, naturalne zasoby terenu (drzewa, pagórki, łąwki...).</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zabawowa ciągła, naśladowcza ścisła, zmienna.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualnie, w parach, w grupie.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Korzyści z aktywności fizycznej.</p> <p>Ruch to zdrowie – moje ciało w trakcie wysiłku fizycznego na przykładzie crossu.</p> <p>Zadania szczegółowe</p> <p>Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna możliwość wykorzystania aktywności ruchowej w ochronie własnego zdrowia; • umie mierzyć tętno sobie i innym; • bierze odpowiedzialność za swoje zdrowie i sprawność; • ma świadomość, że bieganie to naturalna forma ruchu, rozwoju kondycji fizycznej i poprawy koordynacji ruchowej. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie dobrać odzież, w tym obuwie, właściwie do rodzaju wysiłku oraz pogody, tak żeby nie utrudniała krążenia krwi i chroniła przed czynnikami atmosferycznymi, a obuwie chroniło przed obrażeniami stóp; • umie ocenić możliwości swojego organizmu podczas wysiłku fizycznego. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, co brać pod uwagę wyznaczając trasę crossu w terenie; • potrafi obserwować reakcję organizmu w czasie wysiłku fizycznego; • potrafi prawidłowo interpretować wyniki pomiaru tętna. <p>Sprawność motoryczna</p> <p>Uczeń: poprawia koordynację ruchową oraz wydolność organizmu podczas biegu</p>
---	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część wstępna			
Czynności organizacyjne.	Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji.	3 min	
Część główna			
Trucht	Trucht ciągły	5 min	Zwrócenie uwagi na prawidłowe stawianie stóp, pracę ramion, koordynację z oddechem.
Ćw. kształtujące	Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie.	10 min	Wykorzystanie naturalnych form terenu i drzew. Badanie tętna.
Zabawy bieżne i skoczne	„Naśladuj i ćwicz”	6 min	W trójkach jeden uczeń jest inicjatorem ćwiczeń, a pozostali naśladowują go. Na sygnał zmiana inicjatora ćwiczeń.
Trening wytrzymałości	„Mała zabawa biegowa”-bieg na określonych odcinkach, przeplatany truchtem.	25 min	Mierzenie tętna przed i po biegu. Bieg na odcinku na 150m/80% siły, powrót na linię startu truchtem, powtórzyć 4razy. Wyjaśnienie zależności szybkości powrotu tętna po wysiłku do spoczynkowego w zależności od wydolności organizmu.

Wytyczenie trasy crossu przez uczniów	Bieg po wyznaczonej i oznaczonej trasie w grupie.	12 min	Mierzenie tętna przed i po biegu. Nauczyciel mierzy i zapisuje czas pokonania trasy przez każdego ucznia. Zmierzenie czasu powrotu tętna do wartości spoczynkowej.
Cz. końcowa			
Ćw. uspokajające	Ćwiczenia rozciągające, rozluźniające i relaksacyjne w parach.	14 min	Omówienie zmiany tętna, informacje zwrotne od uczniów o zaobserwowanym u siebie zachowaniu organizmu w czasie wysiłku fizycznego.

Warto przeprowadzić opisaną lekcję przynajmniej dwa razy w roku (jesienią i wiosną).

Zachęcić uczniów do wyznaczenia trasy crossu w pobliżu miejsca zamieszkania w celu ćwiczenia wytrzymałości i podnoszenia kondycji swojego organizmu.

Literatura:

1. Cendrowski Z., 1996, Będę żył 107 lat, ZDROWIE SPOŁECZNE, Warszawa

9.3.6. Symbole olimpijskie

<p>Data: Klasa</p> <p>Czas trwania lekcji: 90 min.</p> <p>Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna, sala multimedialna.</p> <p>Liczba ćwiczących:</p> <p>.....</p> <p>Przybory i przyrządy: obręcze, pachołki, flipchart, kolorowe kredki lub farby.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, problemowa, drama.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: : frontalna, grupowa, ćwiczenia w grupach.</p> <p>Prowadzący:</p> <p>.....</p>	<p>Temat lekcji: Olimpizm – symbole olimpijskie</p> <p>Zadania szczegółowe</p> <p>Usamodzielnianie ucznia</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie rozwiązać problem w grupie; • potrafi przełożyć wiedzę teoretyczną na praktykę. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie omówić ideę IO; • zna symbole olimpijskie; • potrafi wykorzystać symbolikę olimpijską w improwizacji ruchowej. <p>Wiadomości</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna historie igrzysk olimpijskich; • podstawowe zasady organizacji IO; • zna rytuał otwarcia IO. <p>Sprawność motoryczna</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawia koordynację ruchowo-wzrokową • kształtuje zwinność, szybkość, skoczność, równowagę.
---	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część I -wstępna			
Czynności organizacyjne	Zbiórka, sprawdzenie obecności. Podanie tematu lekcji i miejsca poszczególnych części zajęć.	3 min	Informacja dotycząca miejsca przeprowadzenia części teoretycznej i praktycznej zajęć.
Ćwiczenia ożywiające	Zabawa w berka z odczarowywaniem (złapany siada w siadzie skrzyżnym z rękami na kolanach- pozycja korekcyjna, a przebiegający przez dotknięcie może go „odczarować”).	4 min	Ważne, żeby zmieniać osoby „berkujące”.
Ćwiczenia kształtujące	Ćwiczenia z obręczami: <ul style="list-style-type: none"> • krążenia rr, nn i tł. w różnych płaszczyznach • przeskoki • podskoki • ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha. 	8 min	Każdy uczeń ma obręcz i wykonuje z nią ćwiczenia pokazywane przez nauczyciela.

Część II – główna			
Wyścigi	<ul style="list-style-type: none"> • toczenie obręczy do półmetka jedną ręką - z powrotem drugą; • przenoszenie obręczy nad głową do tyłu, a ostatni przebiega na początek rzędu; • rzucanie obręczy na pacholek (każdy ma jeden rzut); • przeskok obunóż przez ułożone na podłożu obręcze (5 szt.) obiegnięcie półmetka i powrót na linię startu; • bieg z przejściem przez obręcz trzymaną pionowo przez pierwszą osobę z rzędu w wyznaczonym miejscu, obiegnięcie półmetka i powrót na linię startu. 	15 min	<p>Ustawienie w 2, 3 rzędach w zależności od liczby ćwiczących. Niećwiczący lub nauczyciel liczą zdobyte punkty w rywalizacji rzędów.</p> <p>Punkty zdobywa się za celne rzuty.</p> <p>Zwrócić uwagę na dokładność skoków w środek obręczy. Wszystkie wyścigi rozpoczynamy i kończymy w siadzie skrzyżnym.</p> <p>Podsumowanie rywalizacji i wskazanie zwycięzców.</p>
Wykład wprowadzający i pokaz slajdów lub filmu przygotowanego przez nauczyciela.	Historia i początki IO, Symbole olimpijskie. Podstawowe zasady organizacji IO.	20 min	Zajęcia teoretyczne w sali multimedialnej
Ćwiczenie kształtujące	Ponowna krótka rozgrzewka.	3 min	Uczeń wykonuje kilka ćwic. kształtujących indywidualnie.
Przełożenie wiedzy na praktykę	Improwizacja ruchowa z wykorzystaniem symboli olimpijskich (flaga olimpijska kółka olimpijskie, znicz olimpijski) przedstawiająca rytuał otwarcia IO.	27 min	<p>Uczniowie przygotowują pokazy na sali gim. w tych samych grupach, w których rywalizowały w wyścigach.</p> <p>Ocena i omówienie pokazów (informacja zwrotna).</p>

Quiz „Na olimpijskim szlaku”	Pytania do quizu w załączniku do scenariusza.		Rywalizacja w tych samych zespołach.
Część III - końcowa			
Omówienie i podsumowanie	<ul style="list-style-type: none"> wyniki rywalizacji zespołów współpraca i samoocena w zespołach ogłoszenie wyników rywalizacji i oceny 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> wyścigi improvizacje ruchowe quiz

ZAŁĄCZNIK DO SCENARIUSZA LEKCYJNEGO

Pytania do QUIZU „Na olimpijskim szlaku”.

1. Co oznaczają koła i kolory w emblemacie olimpijskim?
Odp. Pięć złączonych kół, pięć kontynentów złączonych wspólna idea.

- niebieski – Europa
- czarny – Afryka
- czerwony – Ameryka
- żółty – Azja
- zielony – Australia

2. Kto zaprojektował flagę olimpijską i kiedy po raz pierwszy wciągnięto ją na maszt podczas Igrzysk Olimpijskich?
Odp. Pierre de Coubertin, 1920 – Antwerpia

3. Jakie nagrody otrzymywali zwycięzcy starożytnych IO?
Odp. Wieniec olimpijski – laurowy sporządzony z gałązek oliwnych.

4. Co to jest olimpiada?
Odp. Jest to okres 4 lat dzielących kolejne po sobie następujące igrzyska.

5. Gdzie i kiedy odbyły się pierwsze IO ery starożytnej?
Odp. W 776 r. pne na Peloponezie.

6. Gdzie rozpała się płomień znicza olimpijskiego?
Odp. Na terenie antycznej Olimpii.

7. Gdzie i kiedy odbyły się pierwsze nowożytne IO?
Odp. 1896 Grecja – Ateny.

8. Który z polskich olimpijczyków zdobył dla Polski pierwszy złoty medal olimpijski i w jakiej konkurencji?
Odp. Halina Konopacka, rzut dyskiem w 1928 roku.

9. Co oznacza skrót MKOL i w jakim mieście znajduje się jego siedziba?
Odp. Międzynarodowy Komitet Olimpijski - w Lozannie.

10. Który z polskich bokserów dwukrotnie zdobył złoty medal olimpijski?
Odp. Jerzy Kulej.

11. Kto był inicjatorem IO nowożytnych?
Odp. Baron Pierre de Coubertin.

12. W których IO po raz pierwszy startowały kobiety?
Odp. Paryż 1900r.

Literatura:

1. Lipoński W., 2000, Olimpizm dla każdego, AWF, Poznań
2. Zuchora K., 2006, Edukacja Olimpijska ku wspólnym wartościom, Spółka Wydawnicza HELIODOR

9.4 Informatyka

9.4.1. Tworzenie rozbudowanej prezentacji multimedialnej

<p>Data: Klasa</p> <p>Miejsce: klasa.</p> <p>Liczba uczniów</p> <p>Przybory i przyrządy: stanowisko komputerowe z MS PowerPoint 2010.</p> <p>Metody prowadzenia zajęć: ćwiczeniowa i zadaniowa.</p> <p>Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: praca indywidualna ucznia przy komputerze.</p> <p>Metody pracy: praca ucznia z komputerem, pokaz, zajęcia praktyczne, instruktaż.</p> <p>Prowadzący:</p>	<p>Temat lekcji: Tworzenie rozbudowanej prezentacji multimedialnej, przygotowanie prezentacji do pokazania.</p> <p>Umiejętności Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• tworzy prezentację według konspektu;• umieszcza w prezentacji grafikę i tekst;• zarządza przejściami slajdów i chronometrażem;• umieszcza i dostosowuje ścieżkę dźwiękową do prezentacji;• kompresuje multimedia;• stosuje animacje obiektów;• przygotowuje prezentację wielomonitorową na zadany temat;• prowadzi wystąpienia wspomagane prezentacją.
--	--

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno- metodyczne
Część porządkowo-organizacyjna	Sprawdzenie listy obecności. (Ewentualnie sprawdzenie pracy domowej).	3 min	
Lekcja właściwa Pokaz z objaśnieniem zajęcia praktyczne. Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela.	Pojęcia wstępne: przeźrocza, prezentacja, slajd, porównanie dawnych form prezentacji z formami multimedialnymi. Wyszukiwanie zalet i wad poszczególnych form prezentacji, omówienie programu PowerPoint– jego funkcji i możliwości. Omówienie narzędzi i sposobów prezentacji w aplikacji PowerPoint. Powtórzenie z zakresu edytora tekstu: formatowanie tekstu, osadzanie grafiki.	5 min	Nauczyciel pokazuje wybrane przykłady prezentacji, wyjaśnia uczniom podstawowe narzędzie w programie Power Point.
Instruktaż	Omówienie interfejsu programu PowerPoint. Omówienie ram prezentacji na dany temat, który uczniowie mają stworzyć na lekcji, wyszukanie lokalizacji adresów stron internetowych.	10 min	Praca ucznia z komputerem.
Pokaz	Praca z pustą prezentacją, tworzenie I slajdu. Osadzanie tekstu, grafiki, formatowania tekstu,		

Praca ucznia z komputerem.	<p>wybór kolorów tekstu, tła. Tworzenie II slajdu: wstawianie grafiki z podanej lokalizacji, połączenie obiektów tekstowych i graficznych w jeden slajd, formatowanie obiektów graficznych. tworzenie III slajdu: wstawienie listy wypunktowanej. Ustawienie parametrów prezentacji: czasu wyświetlania pokazu (próba tempa) sposobu realizacji przejść poszczególnych slajdów.</p> <p>Praca indywidualna ucznia nad tworzeniem prezentacji.</p>	25 min	Nadzór nauczyciela nad tworzeniem prezentacji przez uczniów.
Część III – końcowa Omówienie lekcji.	Podsumowanie.	2 min	

9.5 Biała szkoła

9.5.1 Program białej szkoły

Przykładowy program Szkoły Zimowej realizowany w ciągu 5 dni dla 80 uczniów z I, II klas gimnazjum.

Cel Szkoły Zimowej:

1. Integracja uczniów (zajęcia z wychowawcami).
2. Realizacja zajęć artystycznych
 - teatralne w klasie II - 12 godz. (drama, etiudy teatralne, tworzenie postaci, gra aktorska, interpretacje tekstu);
 - filmowe w klasie I - 12 godz. (animacja poklatkowa, wybór tematu, prace nad scenariuszem, tworzenie scenografii i postaci, zdjęcia, tworzenie napisów, prezentacja).
3. Realizacja zajęć z edukacji dla bezpieczeństwa
 - w klasie I - 5 godz. (algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych 1 - 5BLS, układanie poszkodowanego w pozycji „bezpiecznej” i odwracanie na plecy, resuscytacja krążeniowo - oddechowa);
 - w klasie II - 5 godz. (ostrzeganie ludności o zagrożeniach, alarmowanie, ochrona przed skutkami różnorodnych zagrożeń, bezpieczeństwo i pierwsza pomoc).
4. Zajęcia sportowe
 - narty zjazdowe/snowbord w klasie I - 12 godz.
 - narty zjazdowe/snowbord w klasie II - 10 godz.
 - narty biegowe w klasie II - 4 godz.
 - zawody (ślalom).

Zajęcia artystyczne i zajęcia z edukacji dla bezpieczeństwa odbywają się codziennie w godz. popołudniowych (po obiedzie) i kończą około godz. 20.00

Zajęcia sportowe odbywają się codziennie przed południem i trwają 4 godz.

Dzień pierwszy po przybyciu do ośrodka:

- zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w górach oraz przedstawienie i podpisanie przez uczniów Kodeksu Narciarza/ Snowboardzisty przygotowanego pod kierunkiem nauczyciela wych. fiz. przed wyjazdem;
- przegląd i wypożyczanie sprzętu narciarskiego (narty zjazdowe i snowbordu);
- odbiór sprzętu do narciarstwa biegowego (zamówionego wcześniej);
- zapoznanie uczniów (oraz wywieszenie w widocznym miejscu) grafiku zajęć oraz składów grup.

Dzień drugi:

- sprawdzian umiejętności narciarskich uczniów klas I (podział na grupy ćwiczebne),
 - A. snowbord - gr. początkująca - nauka z instruktorem (2 godz.), potem ćwiczą pod okiem opiekunów;
 - B. narty zjazdowe - gr. początkująca nauka z instruktorem (2 godz.), potem ćwiczą pod okiem opiekunów;
 - C. pozostali uczniowie z klas I, II - doskonalą swoje umiejętności pod okiem instruktorów, nauczycieli, opiekunów;
 - D. klasy II - 1 godz. - narty biegowe (w grupach 10 osobowych, zmiana grup co godzinę);
- nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień trzeci:

- początkujący uczniowie - 2 godz. z instruktorem jak wyżej;
- zaawansowani uczniowie - 3, 4 godz. ćwiczeń i doskonalenie techniki jazdy na nartach i snowboardzie;
- uczniowie klas II - 1 godz. - nauki nart biegowych z instruktorem + 3 godz. doskonalenie techniki jazdy na nartach i snowboardzie;

- nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia;
- przygotowanie sprawdzianu (narty biegowe) i zawodów (ślalom) przez instruktorów i nauczycieli;
- nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień czwarty:

- ustawienie ślalomu w wyznaczonym miejscu na stoku, zabezpieczenie opieki GOPRu podczas zawodów, sędziów i obsługi technicznej;
- klasy I i II - 2- krotny zjazd ślalomem na czas; początkujący narciarze i snowboardziści - zjazd bez mierzenia czasu - ocena umiejętności;
- klasy II - bieg na nartach na dystansie około 600 m. (umiejętności techniczne + czas);
- nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień piąty:

- podsumowanie zawodów; ogłoszenie wyników zawodów; wręczenie dyplomów dla najlepszych zawodników;
- prezentacje etiud teatralnych i filmów animowanych.


Wskazówki dla organizatorów Szkoły Zimowej


1. Wybór ośrodka spełniającego warunki do realizacji programu
 - z odpowiednią ilością i wielkością sal do prowadzenia zajęć artystycznych i edukacji dla bezpieczeństwa;
 - położenie ośrodka w pobliżu stoku narciarskiego oraz możliwość wytyczenia trasy biegowej;
 - możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego (narty zjazdowe, biegowe, snowbord);

- zabezpieczenie odpowiedniej ilości kadry instruktorskiej (instruktorów narciarstwa zjazdowego, biegowego, snowboardu);
- zabezpieczenie sprzętu do przeprowadzenia zawodów narciarskich (tyczki slalomowe).


Przykładowy harmonogram zajęć podczas Szkoły Zimowej dla klas I i II

	9.00 - 11.15	11.30 -13.45	15.30 -16.30	16.45 - 17.45	18.45 - 19.45	20.00 - 21.00
niedziela				Spotkanie z dyr..	Spotkanie z prowadzącymi zajęcia	
5.02					podział na grupy	
poniedziałek	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2
6.02	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2
wtorek	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1
7.02	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	
środa	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1
8.02	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	
czwartek	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	1A1 1A2	
9.02	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	1B1 1B2	
piątek	Prezentacje filmowe					
10.02						






 narty/snowbord

 edukacja dla bezp.

 film

 zajęcia z wych.

	9.00 - 10.00	10.15 - 11.15	11.30 - 12.30	12.45 - 13.45	15.30 - 16.30	16.45 - 17.45	18.45 - 19.45	20.00 - 21.00					
niedziela 5.02							spotkanie z p. dyrektorem	spotkanie z prowadzącymi zajęcia podział na grupy					
Poniedziałek	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2
6.02	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2
wtorek	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2
7.02	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2
środa	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2
8.02	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2
czwartek	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2	2A 1	2A 2
9.02	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B1	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2	2B 1	2B 2
piątek 10.02	prezentacje teatralne i filmowe												

	biegówki		edukacja dla bezpieczeństwa		teatr/film
	narty/snowbord		zajęcia z wychowawcą		

9.5.2. Proponowane treści programowe realizowane na białej szkole

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<p>Różnorodne formy rekreacji przygotowujące do sezonu zimowego.</p> <p>Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach i snowboardzie.</p> <p>Oswajanie ze specyfiką sprzętu narciarskiego/snowboard-owego i środowiskiem.</p> <p><u>Narciarstwo zjazdowe:</u></p> <p>Nowoczesna budowa nart zjazdowych i sposoby przygotowania sprzętu do jazdy.</p> <p>Doskonalenie równowagi. Przemieszczanie się w płaskim</p>	<p>Hartuje organizm w czasie zajęć zimowych.</p> <p>Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki jazdy na nartach/snowboardzie w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności narciarskie/snowboard-owe i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy. Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy rywalizacji sportowej</p>	<p>Zajęcia realizowane są w ramach białych szkół.</p> <p>Podany materiał jest dostosowywany do potrzeb poziomów zaawansowania.</p> <p>Pierwszego dnia wyjazdu organizowany jest podział na grupy.</p>

	<p>terenie (krok zwykły, bezkrok)</p> <p>Zmiany ustawienia względem stoku (zwrot przestępowaniem, zwrot przez przełożenie dziobów, zwrot podskokiem).</p> <p>Podchodzenie (krok zwykły, schodkowanie).</p> <p>Zjazd w linii spadku stoku.</p> <p>Jazda w skos stoku.</p> <p>Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku.</p> <p>Bezpieczne upadanie.</p> <p>Podnoszenie się (na płaskim, na stoku)</p> <p>Krok łyżwowy.</p> <p>Plug - regulowanie prędkości w łatwym terenie i śniegu, aż do zatrzymania włącznie.</p>	<p>własnych umiejętności.</p>	<p>narciarskiej.</p> <p>Umie zachować się podczas wypadku na stoku.</p> <p>Umie udzielić pomocy na stoku.</p> <p>Potrafi ochronić organizm przed skutkami niskich temperatur.</p>	<p>w narciarstwie i snowboardzie.</p> <p>Zna różnice w technice jazdy klasycznej i carvingowej.</p>	
--	---	-------------------------------	---	---	--

	<p>Łuki płużne.</p> <p>Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej.</p> <p>Kontrolowanie prędkości i zatrzymywanie się – ześlizg, skręt dostokowy, skręt „stop”, skręt równoległy, śmig.</p> <p>Jazda na krawędziach.</p> <p>Różnorodne formy jazdy na nartach.</p> <p><u>Snowboard:</u></p> <p>Zakładanie sprzętu. Podnoszenie się i upadanie.</p> <p>Pozycja podstawowa i równowaga.</p> <p>Poruszanie się w terenie płaskim. Podejścia, zwroty.</p> <p>Ześlizgi (prosty, skośny).</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>Jazda w linii spadku stoku, jazda w skos stoku – przodem, tyłem.</p> <p>Jazda wyciągiem.</p> <p>Skręty ślizgowe: rotacyjny, ślizgowy, ślizgowy NW.</p> <p>Przejazd łatwych form terenowych.</p> <p>Skręty cięte: cięty, cięty NW.</p> <p>Śmig.</p> <p>Różnorodne formy jazdy na snowboardzie.</p>				
--	--	--	--	--	--

Rozkład materiału dla grupy początkującej – narciarstwo zjazdowe

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach. 2. Oswajanie ze specyfiką sprzętu narciarskiego i środowiskiem. 3. Podstawowe sposoby przemieszczania się na nartach w terenie płaskim. Doskonalenie równowagi. 4. Pierwsze zjazdy - Zjazd w linii spadku stoku, jazda w skos stoku. 5. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku 6. Pług - regulowanie prędkości w łatwym terenie i śniegu, aż do zatrzymania włącznie. 7. Łuki płużne. 8. Nauka jazdy wyciągiem orczykowym i krzeselkowym. 9. Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej. 10. Doskonalenie ewolucji kątowych, kontrolowania prędkości i zatrzymywania się. 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<p>Jazda na nartach w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po łatwych trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności narciarskie i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy.</p> <p>Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p>

Rozkład materiału dla grupy początkującej – snowboard

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na snowboardzie. 2. Oswajanie ze specyfiką sprzętu snowboardowego i środowiskiem. 3. Podstawowe sposoby przemieszczania się. Doskonalenie równowagi. 4. Ześlizgi. 5. Pierwsze zjazdy - Zjazd w linii spadku stoku, jazda w skos stoku. 6. Nauka jazdy wyciągiem orczykowym i krzesłkowym. 7. Doskonalenie jazdy wyciągiem. Skręt ślizgowy rotacyjny. 8. Skręt ślizgowy. 9. Skręt ślizgowy NW. 10. Doskonalenie kontrolowania prędkości i zatrzymywania się. 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych</p>	<p>Jazda na snowboardzie w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po łatwych trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy. Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p>

Rozkład materiału dla grupy średniozaawansowanej – narciarstwo zjazdowe

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach. 2. Oswajanie ze specyfiką sprzętu narciarskiego i środowiskiem. 3. Doskonalenie ewolucji kątowych, kontrolowania prędkości i zatrzymywania się. 4. Ześlizgi jako podstawowy sposób kontroli prędkości. 5. Skręt równoległy NW 6. Przejazd różnorodnych form terenowych. 7. Skręt „stop”- do czego służy i jak go wykonywać. 8. Różne promienie skrętów – łączenie technik. 9. Skręt równoległy bez odciążenia. 10. Jazda na krawędziach – nauka bezpiecznej jazdy. 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych.</p>	<p>Jazda na nartach w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy.</p> <p>Umie dostosować prędkość jazdy do swoich możliwości i trudności stoku. Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p> <p>Umie zachować się podczas wypadku na stoku.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie i snowboardzie.</p> <p>Zna różnice w technice jazdy klasycznej i caringowej.</p>

Rozkład materiału dla grupy średniozaawansowanej – snowboard

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na snowboardzie. Oswajanie ze specyfiką sprzętu snowboardowego i środowiskiem. Doskonalenie skrętu ślizgowego, kontrolowania prędkości i zatrzymywania się. Skręt cięty NW. Doskonalenie skrętów ślizgowych i ciętych NW. Dostosowanie techniki i promienia skrętu do warunków terenowych i pokrywy śnieżnej. Przejazdy różnych form terenowych. Elementy techniki freestyleowej – jazda tyłem, półbroty. Skręt cięty. Jazda na krawędziach – nauka bezpiecznej jazdy. 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych.</p>	<p>Jazda na snowboardzie w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy. Umie dostosować prędkość jazdy do swoich możliwości i trudności stoku.</p> <p>Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p> <p>Umie zachować się podczas wypadku na stoku.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie i snowboardzie.</p>

Rozkład materiału dla grupy zaawansowanej – narciarstwo zjazdowe

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach. 2. Oswajanie ze specyfiką sprzętu narciarskiego i środowiskiem. 3. Jazda na krawędziach – doskonalenie bezpiecznej jazdy. 4. Wybór techniki jazdy w zależności od warunków terenowych i pokrywy śnieżnej. 5. Doskonalenie skrętów równoległych długich i średnich. 6. Nauka śmigu. 7. Doskonalenie śmigu i skrętu „stop”. 8. Przejazd różnorodnych form terenowych – muldy. 9. Wstęp do funcarvingu. 10. Doskonalenie różnorodnych form jazdy na nartach 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych.</p>	<p>Jazda na nartach w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy.</p> <p>Umie dostosować prędkość jazdy do swoich możliwości i trudności stoku. Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p> <p>Umie zachować się podczas wypadku na stoku.</p> <p>Potrafi ochronić organizm przed skutkami niskich temperatur.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie i snowboardzie.</p> <p>Zna różnice w technice jazdy klasycznej i carvingowej.</p>

Rozkład materiału dla grupy zaawansowanej – snowboard

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na snowboardzie. Oswajanie ze specyfiką sprzętu snowboardowego i środowiskiem. Jazda na krawędziach – doskonalenie bezpiecznej jazdy. Wybór techniki jazdy w zależności od warunków terenowych i pokrywy śnieżnej Doskonalenie skrętu ciętego. Skręt cięty NW, kompensacyjny. Nauka śmigania. Przejazd trudnych form terenowych. Elementy techniki freestyleowej – obrót płaski w czasie jazdy. Doskonalenie posiadanych umiejętności snowboardowych. 	<p>Przestrzega zasad obowiązujących na stoku.</p> <p>Wykazuje potrzebę doskonalenia własnych umiejętności.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych.</p>	<p>Jazda na snowboardzie w stopniu umożliwiającym samodzielne poruszanie się po trasach.</p> <p>Potrafi ocenić własne umiejętności i wybrać trasę bezpieczną dla siebie i swojej grupy.</p> <p>Umie dostosować prędkość jazdy do swoich możliwości i trudności stoku. Umie bezpiecznie korzystać ze stoków i infrastruktury narciarskiej.</p> <p>Umie zachować się podczas wypadku na stoku.</p> <p>Potrafi ochronić organizm przed skutkami niskich temperatur.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich (regulamin FIS).</p> <p>Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie i snowboardzie.</p>

Notatki: