

Fundusze unijne dla oświaty

Institucja Pośrednicząca II stopnia,

Poddziałania 3.3.2 „Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli - projekty konkursowe”, Poddziałania 3.3.4 „Modernizacja treści i metod kształcenia - projekty konkursowe”, Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe”.
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Ośrodek
Rozwoju
Edukacji

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Przewodnik dla nauczyciela

Plan Gry 2

Spis treści:

1. Wstęp
2. Propozycja prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej.
3. Otoczenie.
4. Zestaw wskazówek do przeprowadzenia pierwszej pomocy.
5. Przykładowe prezentacje do:

-ewakuacji

-PPŻ (CPR) – pierwsza pomoc przed medyczna

6. Instrukcja oceny osiągnięć uczniów.
7. Plan wynikowy.
8. Rozkład materiału na jednostki lekcyjne zgodnie z kalendarzem szkolnym.
9. Przykładowe scenariusze lekcji.
10. Korelacja między podstawą programową a programem nauczania i programami innych przedmiotów.

1.Wstęp.

Przewodnik 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 przewodnik,
- 2/Program Plan Gry 2,
- 3/zeszyt ćwiczeń dla ucznia.

Realizacja założeń programowych jest możliwa przede wszystkim w klasach pierwszych różnych typów szkół. Konieczność ta podyktowana jest organizacją pracy szkół ponadgimnazjalnych od roku 2012/2013 a dokładniej zasadami sporządzania ramowych planów nauczania dla klas pierwszych , w których większość przedmiotów w zakresie podstawowym w tym : podstawy przedsiębiorczości, edukacja dla bezpieczeństwa i informatyka mają być realizowane w klasie I. Możliwe jest także wdrożenie Programu Plan Gry 2 w starszych klasach ale tylko tam gdzie przedmiotem rozszerzonym będzie informatyka a przedmiotami uzupełniającymi – ekonomia w praktyce i inny , dodatkowy przedmiot uzupełniający zawierający zasady obrony cywilnej i pierwszej pomocy.

Przedmioty w zakresie podstawowym są realizowane w klasach pierwszych w wymiarze :

Podstawy przedsiębiorczości – 60 godzin (2 godziny tygodniowo)

Informatyka –30 godzin (1 godzina tygodniowo)

Edukacja dla bezpieczeństwa – 30 godzin (1 godzina tygodniowo)

natomiast wychowanie fizyczne realizowane jest w wymiarze 3 godzin tygodniowo przez całą, trzyletni cykl kształcenia łącznie 270 godzin.

Nauczyciele mogą realizować Program Plan Gry 2 w jednej klasie bądź zaangażować uczniów z całego rocznika , co będzie możliwe szczególnie w małych szkołach.

Zadaniem przewodnika jest :

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

W przewodniku 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 2 oraz Przewodnika dla nauczyciela do programu stanowią następujące akty prawne:

1) rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. 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 przewodniku są zgodne z Programem Nauczania Plan Gry 2 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 wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponad gimnazjalnych.

W związku z tym rodzi się pytanie jak zrealizować ten materiał 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 powyższym program Plan Gry 1 i Plan Gry 2 proponuje realizację następujących treści

Obszar tematyczny	Wymagania. Uczeń:	
	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"> 1. rodziny, 2. kolegów, 3. mediów 4. społeczności lokalnej • wyjaśnia różnice między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem • wyjaśnia różnice między sportem profesjonalnym a sportem dla wszystkich
Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • zna i wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne (w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia

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

	<p>ruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem wybranych dyscyplin sportu 	<p>skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze)</p> <ul style="list-style-type: none"> określa stopień ryzyka związany z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi zna negatywne skutki stosowania środków dopingujących współuczestniczy i współpracuje z ludźmi, organizacjami i instytucjami w działaniach na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej
<p>Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony planuje sposoby rozwoju swoich mocnych stron ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu omawia konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi: <ul style="list-style-type: none"> z rodzicami z rówieśnikami obu płci wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne wie co oznacza zachowanie asertywne podaje przykłady zachowań asertywnych 	<ul style="list-style-type: none"> zna i wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne umie wyznaczyć sobie realne cele omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń potrafi myśleć pozytywnie wyjaśnia, na czym polega i jakie są pozytywne aspekty pracy nad sobą (zwiększenie wiary w siebie, poczucie własnej wartości, umiejętności podejmowania decyzji) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne komunikowanie się - przekazywanie oraz odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych zna sposoby na radzenie sobie z krytyką omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie, dyskryminowanych i niepełnosprawnych ruchowo zna i rozumie potrzebę

		<p>aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna różnice w znaczeniu: paraolimpiada i olimpiada specjalna
Zdrowie i dbałość o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zdrowie • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie • wskazuje pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie człowieka, na które sam może mieć wpływ • wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu • wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi • wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, • dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w zakresie zdrowia i sportu • wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia • rozumie potrzebę poddawania się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia • planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia • wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu profilaktyki zdrowotnej w szkole, domu lub/i w społeczności lokalnej • omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej

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

Program Plan Gry 1 i 2 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 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 min. tj.: rozumienia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, umiejętności 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, 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 pedagoga szkolnego, bądź pielęgniarki. Do tej pory zazwyczaj i tak były one przeprowadzane w ramach tygodniowego planu zajęć, w większości na wf-ie. 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 L.O im José .Martí, Warszawa

3.Otoczenie.

Organizując imprezę sportową warto zastanowić się, czy któraś z organizacji lub urzęd może nas wspomóc. Formy współpracy mogą być różne od patronatu, przez współudział 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 organami. Korzyścią z takiej współpracy może stać się stała współpraca owocna dla obu stron. Możliwość odbycia wolontariatu przez uczniów oraz zapoznanie nie rzadko z 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 od nas jest nowym przeżyciem dla młodzieży. Dajmy im szansę poznania niezwykłych ludzi.

Uczestnictwo w profesjonalnej imprezie sportowej jako wolontariusze będzie niezapomnianym sprawdzianem własnych sił i możliwości. Rodzaj wydarzenia jest mniej istotny – może to być konwencja Fitness, mecz koszykówki czy piłki siatkowej, piknik, maraton. Wszystko zależy od możliwości okolicy, w której zlokalizowana jest szkoła oraz pomysłowości nauczyciela.

Warto jest porozmawiać by w ramach udzielonego wsparcia przez wolontariuszy organizator wsparł przedsięwzięcie szkoły informacjami na swojej stronie internetowej lub podarował nagrody na zawody szkolne.

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

Przykładowe kontakty (stan na 01.08.2012r.)

Instytucje zajmujące się kulturą fizyczną:

Ministerstwo Sportu i Turystyki

ul. Senatorska 14

00-082 Warszawa

kontakt@msport.gov.pl

www.msport.gov.pl

Polskie Związki Sportowe

Lista oraz adresy znajdują się na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki

<http://msport.gov.pl/polskie-zwiazki-sportowe#inne>

Federacje Sportowe

Lista oraz adresy znajdują się na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki

<http://msport.gov.pl/wojewodzkie-interdyscyplinarne-stowarzyszenia-kultury-fizycznej->

Istnieje również wiele stowarzyszeń oraz organizacji pożytku publicznego, Szkolnych Klubów Sportowych zachęcamy do poszukiwań. Warto różnie sprawdzić na obiektach sportowych (halach, stadionach, pływalniach) takie instytucje nie działają przy nich.

"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:

- 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),
- 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),
- Ustawa z dnia 25.06.2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2010 Nr 127 poz. 857),
- Ustawa z dnia 22.08.1997 r. o ochronie osób i mienia (Dz. U. z 1997 Nr 114 poz. 740 z późniejszymi zmianami),
- Ustawa z dnia 07.09.1991 r. o systemie oświaty (.Dz. U. 1991 Nr 95 poz. 425 z późniejszymi zmianami).
- 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 urządzeń 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 przeprowadzenia pierwszej pomocy



5. Przykładowe prezentacje.

Znajdują się na płycie CD załączonej do przewodnika.

6. Instrukcja oceny osiągnięć uczniów.

Każdy z 4 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 przewodniku). Pod koniec II semestru przeliczają punkty na oceny (punkty w tabeli odpowiadają obowiązującej skali ocen od 1 do 6) i wstawiają ocenę cząstkową 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 2 (IV etap edukacyjny) otrzymują oceny cząstkowe (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.

DOBRCZE – 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 DOBRZE – 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:

Uczeń wypełnia wymagania potrzebne do zdobycia 5 punktów oraz:

1. Wykazuje szczególne zainteresowanie projektem, jest liderem.
2. Podejmuje dodatkowe zadania, sam lub w zespole, służące realizacji przedsięwzięcia.
3. Jego wiadomości wykraczają znacznie poza podstawę programową.

7.Plany wynikowe

7.1Podstawy przedsiębiorczości

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Metody realizacji
1	Cechy człowieka przedsiębiorczego.	-pojęcia: przedsiębiorczość, asertywność -cechy osoby przedsiębiorczej	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">rozpoznaje zachowania asertywne, uległe i agresywne; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej	<ul style="list-style-type: none">dyskusja,burza mózgów
2	Typy osobowości człowieka.	-różne typy osobowości i ich charakterystyczne cechy, -analiza własnej osobowości	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">1/rozpoznaje mocne i słabe strony własnej osobowości; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej2/ podejmuje racjonalne decyzje, opierając się na posiadanych informacjach, i ocenia skutki własnych działań	<ul style="list-style-type: none">analiza SWOT
3.	Komunikacja międzyludzka.	-rodzaje kanałów komunikacji, komunikacja werbalna i niewerbalna, -mowa ciała i dystans komunikacyjny, -rodzaje kanałów i barier komunikacyjnych	Uczeń : <ul style="list-style-type: none">1/ stosuje różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej w celu autoprezentacji oraz prezentacji własnego stanowiska;2/rozpoznaje bariery komunikacyjne.	<ul style="list-style-type: none">schematdyskusja,elementy dramy

4.	Rodzaje i sposoby rozwiązywania konfliktów.	Pojęcia: konflikt, negocjacje, kompromis, -cechy dobrego negocjatora, -style negocjowania i techniki negocjacji.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> 1/potrafi negocjować, zna cechy negocjatora 2/rozumie pojęcie konfliktu i zna sposoby rozwiązywania konfliktów (kompromis, dominacja, uleganie, wycofanie) Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Potrafi opisać przebieg konfliktu za pomocą tzw. góry konfliktowej. 	<ul style="list-style-type: none"> dyskusja burza mózgów elementy dramy
5.	Podstawy prawne działalności gospodarczej.	-podział przedsiębiorstw ze względu na typ własności, -podział przedsiębiorstw ze względu na formę prawno-organizacyjną, -procedura zakładania własnej firmy (NIP, REGON, numer PKD)	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> opisuje procedury i wymagania związane z zakładaniem przedsiębiorstwa, organizacją imprezy; . 	<ul style="list-style-type: none"> praca pod kierunkiem nauczyciela praca z materiałami źródłowymi analiza dokumentów wypełnianie druków urzędowych
6.	Biznesplan	-pojęcia: biznesplan, rentowność, -struktura biznesplanu w tym: środki finansowe, lokalizacja metody zarządzania, analiza	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> sporządza projekt własnego przedsiębiorstwa (imprezy) oparty na biznesplanie; Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Wie jak szukać sponsorów, zna pojęcia i rozumie różnice między sponsoringiem a mecenatem, umie stworzyć ofertę sponsorską oraz napisać list sponsorski. 	<ul style="list-style-type: none"> praca pod kierunkiem nauczyciela z podręcznikiem i materiałami źródłowymi, analiza SWOT

		<p>rynku. <i>Poziom rozszerzony:</i> <i>Pojęcia :barter, sponsoring, partner, mecenat, oferta sponsorska, list sponsorski.</i></p>		
7.	Prowadzenie dokumentacji firmy.	<p>-rodzaje dokumentów regulujących pracę: regulaminy, instrukcje, dokumenty reklamowe, -zasady katalogowania i obiegu dokumentów w firmie.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna zasady obiegu dokumentów i prowadzenia dokumentacji 	<ul style="list-style-type: none"> praca pod kierunkiem nauczyciela z podręcznikiem i materiałami źródłowymi analiza dokumentów
8.	Zasady pracy zespołowej,	<p>-cechy dobrego pracownika, -zasady doboru współpracowników, -prawa członków zespołu</p>	<p>Uczeń: identyfikuje i analizuje konflikty w zespole i proponuje metody ich rozwiązania, szczególnie w drodze negocjacji</p>	<ul style="list-style-type: none"> burza mózgów drama
9.	Zarządzanie projektem.	<p>-zasady organizacji pracy: optymalizacja, indywidualizacja, ciągłość,</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> omawia etapy realizacji projektu oraz planuje działania zmierzające do jego realizacji <p><i>Poziom osiągnięć rozszerzonych:</i> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi sporządzić wykres Gantta i w ten sposób 	<ul style="list-style-type: none"> symulacja drzewo decyzyjne, metoda ścieżki krytycznej analiza SWOT

		koncentracja itd. -schemat pracy zespołowej	zaplanować działania zespołu realizującego projekt.	
10.	Etyka w biznesie.	-rodzaje norm społecznych: moralne, prawne, obyczajowe.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje czynniki wpływające na sukces i niepowodzenie przedsiębiorstwa.(imprezy) 	drama, dyskusja

7.2 Wychowanie fizyczne.

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Metody realizacji
1	Ocena sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu sprawności fizycznej	Sposoby określania poziomu sprawności fizycznej – testy sprawności lub wydolności	Uczeń : <ul style="list-style-type: none"> • Umie interpretować wyniki wybranego testu sprawności fizycznej • Umie rozpoznać testy sprawności i testy wydolności i zna ich charakterystykę • Umie przeprowadzić wybrany test sprawności lub wydolności fizycznej <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wymienić inne testy sprawności i wydolności fizycznej- po za zaproponowanymi przez nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • testy sprawnościowe • broszury, tablice informacyjne • obwód stacyjny
2	Analiza wyników wybranego testu sprawności	Umiejętność analizowania wyników testów i wnioskowania o poziomie sprawności osób w nich	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej oraz grupy rówieśniczej 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza wyników • SWOT

		uczestniczących		
3-4	Próba stworzenia indywidualnego planu aktywności fizycznej przez uczniów	Czynniki wpływające na sprawność fizyczną i sposoby na jej poprawienie	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi opracować program aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb Zna czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi zaproponować akcję mającą na celu zwiększyć aktywność fizyczną rodziny, społeczności lokalnej i rówieśników 	<ul style="list-style-type: none"> Praca grupowa i indywidualna z atlasami ćwiczeń, poradnikami Prowadzone na siłowni, zajęcia na korytarzu lub na Sali gimnastycznej
5	Spokój lekarstwem dla duszy i ciała	Znajomość i zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna i wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna inne ćwiczenia wprowadzające umysł i ciało w odprężenie i potrafi przeprowadzić je wśród rówieśników 	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczeniowa ruchowej ekspresji twórczej (R. Labana)
6	Rozum i ciało jak używać głowy by nie zrobić krzywy ciała – krytyczna analiza informacji medialnych	Pozyskiwanie informacji dotyczących zdrowia i sportu. Analiza informacji medialnych w zakresie zdrowia i sportu	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, potrafi krytycznie analizować informacje medialne w zakresie zdrowia i sportu 	<ul style="list-style-type: none"> Rozmowa nauczająca Ćwiczeniowa
7-18	Porządek na boisku – technika i taktyka gry	Pojęcia technika i taktyka Przepisy sportowe, ustawienie na boisku, taktyka w grze, technika gry.	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej zna wybrane przepisy i sygnalizację sędziowską <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych: Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proponuje ćwiczenia doskonalące wybrane 	<ul style="list-style-type: none"> Wykład Ćwiczeniowa Tablice, plansze, zdjęcia filmy

			<p>elementy techniki i taktyki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sędziuje fragmenty gry bez pomocy nauczyciela 	
19-22	Niespodzianki boiskowe – najczęstsze urazy doznawane w rywalizacji sportowej	Określanie ryzyka związanego z wybranymi sportami oraz wysiłkiem fizycznym	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna ryzyko związane z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym • Potrafi przewidzieć sytuacje zagrażające zdrowiu w aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka • Pokaz, zdjęcia
23	Zdrowy giętki kręgosłup – ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne	Ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne • potrafi stosować ćwiczenia kompensacyjne <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych:</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i wymienia przybory mogące zastąpić tradycyjne krzesło podczas pracy przy biurku. • Rozumie potrzebę stosowania ćwiczeń kompensacyjnych u osób ze zdrowym kręgosłupem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczeniowa • Tablice, plansze, zdjęcia filmy • Pogadanka • Gry i zabawy
24	Sportowiec czy kibic – zalety i wady sportu profesjonalnego	Pojęcia sport profesjonalny, sport dla wszystkich, zdrowie	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem • rozumie różnice między sportem profesjonalnym a sportem dla wszystkich 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka • Gry zespołowe
25	Kultura na wydarzeniu sportowym	Konstruktywne i destrukcyjne zachowania kibiców sportowych	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych • zna sposoby kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Dyskusja • Drama • Gry zespołowe • Pokaz zdjęć filmów
26-28	Szkolna strefa kibica	Aktywność kibica i strefy kibica	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie przygotować strefę kibica na zawody wewnątrzszkolne 	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgu • Zabawy

			<ul style="list-style-type: none"> • Umie zadbać o bezpieczeństwo w strefie kibica 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja
29-30	Realna impreza	Realny cel imprezy sportowej	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie wyznaczać realne cele • potrafi oceniać ryzyko przeprowadzenia konkretnej imprezy i formułuje wnioski • Potrafi dokonać spisu czynności • Umie stworzy ścieżkę krytyczną przedsięwzięcia 	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów • Dyskusja okrągłego stołu • Warsztat • Praca w grupach • Ćwiczeniowa
31	Regulamin literą prawa – tworzenie regulaminu szkolnej imprezy sportowej	Tworzenie regulaminu imprezy sportowej. Pojęcie i tworzenie komitet organizacyjnego	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie stworzyć regulamin imprezy sportowej • Umie rozdzielić odpowiedzialność i zadania na uczestników grupy 	
32	Plan minutowy i scenariusz wydarzenia – podobieństwa i różnice	Pojęcia: plan minutowy i scenariusz	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna niezbędne elementy planu minutowego i scenariusza imprezy sportowej • Umie stworzyć plan minutowy i scenariusz wydarzenia szkolnego 	
33-34	Bilans imprezy	Pojęcie kosztorysu i najważniejsze elementy	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umie stworzyć czytelny kosztorys imprezy 	
35	Awaria nam nie straszna – plany awaryjne na imprezy sportowe		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi przewidzieć zagrożenia w przeprowadzeniu imprezy sportowej • potrafi opracować plan awaryjny imprezy sportowej (na wypadek np.: zły pogody.) 	
36	Dokumentacja w trakcie zawodów	Protokół z zawodów sportowej	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi stworzyć protokołu z zawodów 	
37	Wspomaganie krótko dystansowe – jak doping chemiczny niszczy	Etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna negatywne skutki stosowania środków dopingujących <p>Poziom osiągnięć rozszerzonych:</p>	
				<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczeniowa • Gra zespołowa • Pogadanka • zdjęcia, plansze • dyskusja

	ciało		Uczeń: Potrafi wymienić pseudo wspomagacze tj. napoje energetyzujące i wie czemu nie należy stosować ich przed wysiłkiem fizycznym	
38-41	Szkolna impreza sportowa	Teoria w praktyce. Przeprowadzenie szkolnej imprezy sportowej.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi przeprowadzić imprezę sportową wraz z grupą rówieśników 	
42	Dobre wychowanie czyli podziękowanie	Elementy i treść podziękowań za pomoc Czasowość w wysłaniu podziękowań	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi stworzyć podziękowania osobom wspierającym imprezę sportową • wie w jaki sposób przekazywać podziękowania 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Zadaniowa
43	„Dbaj o bliźniego” jak o siebie samego” – odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi • wie jak zadbać o zdrowie własne oraz współczujących 	<ul style="list-style-type: none"> • rozmowa • gry zespołowe
44	„Jak rozpętałem kolejną wojnę światową”- sposoby na wyjaśnianie trudnych zdarzeń	Konflikt, atmosfera pracy, współpraca, stosunki między ludzkie	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń • potrafi postawić się w sytuacji drugiej osoby 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Dyskusja • Pogadanka
45	Szklanka do połowy... pełna czy pusta? – programowanie się na myślenie		Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi myśleć pozytywnie • zna powiedzonka, które wprawiają go w pozytywny nastrój 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Dyskusja • Pogadanka

	pozytywne.			
46	Aktywne słuchanie	Konstruktywny dialog i ocena	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wie na czym polega konstruktywne komunikowanie się - przekazywanie oraz odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych • wie czemu służy słowna ocena wykonywanych zadań 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Dyskusja • Pogadanka
47	Kto zna sposoby radzenia sobie z krytyką ręką do góry	Sposoby radzenia sobie z krytyką	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna sposoby na radzenie sobie z krytyką • potrafi wysłuchać i realnie oceni słuszność uwag drugiej strony 	<ul style="list-style-type: none"> • G.WYCH. • Dyskusja • Pogadanka
48-49	„Jak ona to robi” – czy każdy może być tak dobrze zorganizowany	Racjonalne gospodarowanie czasem, planowanie	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem • potrafi posługiwać się metodami planowania, spisu czynności oraz ścieżki krytycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja • SWOT • ćwiczeniowa
50	Odpowiednia osoba w odpowiednim czasie, czyli kiedy i gdzie powinniśmy zadbać o kontrolę zdrowia swojego ciała	Samobadanie i samokontrola zdrowia oraz badania profilaktyczne całego życia	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi wyjaśnić, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia • rozumie potrzebę poddawania się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia 	<ul style="list-style-type: none"> • plansze, tablice, zdjęcia • Ćwiczenia na fantomach • Dyskusja • Rozmowa nauczająca • Zadaniowa
51-52	Inna skóra- jak odnaleźć się w innej rzeczywistości. Próba wcielenia się w sytuację osób niepełnosprawnych	Stereotypy i stygmatyzacja osób chorych psychicznie, dyskryminowanych i niepełnosprawnych ruchowo	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie, dyskryminowanych i niepełnosprawnych ruchowo • zna i rozumie potrzebę aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych • potrafi wymienić rodzaje sportów 	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia ruchowe • Ćw. np. z zawiązanymi oczami • Pogadanka • Dyskusja

	ruchowo.		<ul style="list-style-type: none"> wyczynowych osób niepełnosprawnych zna różnice w znaczeniu: paraolimpiada i olimpiada specjalna 	
53-54	Szlachetne zdrowie, ile cię trzeba cenić ten tylko się dowie kto cię stracił... a jak Cię nie stracić – projekt szerzenia wiedzy o profilaktyce...	Wartość zdrowia/profilaktyka zdrowotna - konkretne zagadnienia związane ze zdrowiem	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia zna sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu profilaktyki zdrowotnej w szkole, domu lub/i w społeczności lokalnej 	<ul style="list-style-type: none"> praca w grupach dyskusja burza mózgów
55	W jedności siła – jak działać na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej we współpracy z organizacjami i innymi ludźmi	Sposoby współuczestnictwa i współpracy ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej oraz wprowadzanie ich w życie	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej potrafi współpracować z ludźmi, organizacjami i instytucjami w działaniach na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej 	<ul style="list-style-type: none"> dyskusja burza mózgów pogadanka
56-60	Sport wyczynowy osób niepełnosprawnych – zapoznanie z pozytywnym wpływem rywalizacji sportowej na	Sport osób niepełnosprawnych	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w zawodach sportowych osób niepełnosprawnych wie jaki wpływ ma rywalizacja sportowa na psychikę osób niepełnosprawnych 	<ul style="list-style-type: none"> wolontariat

	psychikę osób niepełnosprawnych			
--	---------------------------------	--	--	--

7.3. Edukacja dla bezpieczeństwa

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Proponowane metody realizacji
1	Systemy ostrzegania przed zagrożeniami	Zapoznanie z rodzajami sygnałów alarmowych i obowiązkami ludności po usłyszeniu alarmu Przedstawienie zasad postępowania	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych omawia zadania Obrony Cywilnej zna sposoby ogłaszania alarmów oraz ich odwoływania omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu powietrznego i alarmu o skażeniach; przedstawia procedury postępowania po ogłoszeniu zagrożeń omawia cele ostrzegania ludności przed zagrożeniami wie, że sprawne działanie tego systemu przeciwdziała panice. 	<ul style="list-style-type: none"> pogadanka praca z tekstem dyskusja praca w grupie symulacja
2	Ewakuacja osób i mienia	Zapoznanie z podstawowymi środkami ochrony ludności. Omówienie zasad ewakuacji z terenów zagrożonych. Przedstawienie dróg ewakuacji w szkole, zasad ewakuacji ludności i środków	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje ewakuacji wyjaśnia, na czym polega ewakuacja I, II i III stopnia zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji wskazuje listę rzeczy, które należy za-brać w przypadku ewakuacji wyjaśnia, w jakiej sytuacji dokonuje się ewakuacji mienia omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji planuje samoewakuację potrafi ewakuować się w trybie nagłym zna zasady ewakuacji z budynku szkoły oraz drogi ewakuacyjne wyjaśnia zasady zaopatrzenia ewakuowanej ludności w wodę i żywność 	<ul style="list-style-type: none"> pogadanka dyskusja piramida priorytetów symulacja

		<p>materiałowych. Kształtowanie umiejętności ewakuacji ewakuować się z budynku w trybie alarmowym.</p>		
3	Zagrożenia techniczne	<p>Przedstawienie zagrożeń cywilizacyjnych. Wyjaśnienie, na czym polega właściwe postępowanie w momentach wystąpienia poszczególnych zagrożeń. Uzasadnienie konieczności przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń. Wyjaśnienie zasad postępowania związanego z wyszukiwaniem i</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej i komunikacyjnej • wyjaśnia zasady postępowania związane z wyszukiwaniem i wynoszeniem ofiar oraz osób zagrożonych z rejonów porażenia • przedstawia zasady działania w przypadku awarii technicznej • zna procedury postępowania w sytuacji uwolnienia materiałów niebezpiecznych • wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w swoim najbliższym otoczeniu • zna tablice oznaczające materiały nie-bezpieczne w transporcie • omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych • uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń. 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • burza mózgów • symulacja

		wynoszeniem ofiar oraz osób zagrożonych z rejonów porażenia.		
4	Zagrożenie terroryzmem	Zapoznanie z zasadami postępowania w czasie zagrożenia terrorystycznego. Wskazanie sposobów zapobiegania panice podczas zagrożeń.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • charakteryzuje motywami ataków terrorystycznych • wie, jak zachować się w wypadku zamachu bombowego • omawia kryteria, które świadczą o tym, że przesyłka jest niebezpieczna • omawia zasady postępowania z niebezpieczną przesyłką • wie, w jaki sposób rozmawiać z osobą, która twierdzi, że podłożyła bombę. 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • burza mózgów • symulacja
5	Zachowanie w trakcie ataku terrorystycznego	Zapoznanie z zasadami postępowania w czasie zagrożenia terrorystycznego. Wskazanie sposobów zapobiegania panice podczas zagrożeń.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje zachowanie osoby, która chce dokonać samobójczego ataku terrorystycznego • wie, jak powinna zachować się osoba będąca zakładnikiem • wie, jak należy zachować się podczas szturmowania jednostki antyterrorystycznej • wie, jak zachować się w sytuacji wybuchu bomby w środkach komunikacji • wymienia i charakteryzuje motywami ataków terrorystycznych • omawia zasady zachowania się w czasie ataku terrorystycznego na imprezie masowej • wskazuje sposoby zapobiegania panice 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • debata za i przeciw • symulacja
6	Zasady bezpiecznego życia: unikaj przewiduj reaguj	Przedstawienie i scharakteryzowanie źródeł zagrożeń w najbliższym otoczeniu szkoły oraz domu.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia elementy trójkąta bezpieczeństwa • wymienia cechy charakteru niezbędne, aby pokierować działaniami ratowniczymi • wymienia czynniki wpływające na umiejętność zachowania się w sytuacji kryzysowej • omawia schemat postępowania w sytuacji kryzysowej 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • burza mózgów

		<p>Omówienie trójkąta bezpieczeństwa.</p> <p>Zapoznanie ze schematem postępowania w sytuacji kryzysowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia sposoby przygotowania się na wystąpienie sytuacji kryzysowej. 	
7	<p>Zaplecze pierwszej pomocy. Łańcuch przeżycia.</p>	<p>Przedstawienie środków przydatnych podczas udzielania pierwszej pomocy. Omówienie podstawowych zasad postępowania na miejscu zdarzenia. Doskonalenie umiejętności zabezpieczenia miejsca zdarzenia oraz zapewnienia bezpieczeństwa.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe wyposażenie apteczki • uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom • omawia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia • omawia poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • przedstawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia • wykazuje się znajomością schematu prowadzenia rozmowy z dyspozytorem służb ratunkowych • potrafi dokonać oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć • omawia schemat wzywania pomocy • zna telefony alarmowe 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • burza mózgów • praca grupowa
8	<p>Urazy kostno-stawowe</p>	<p>Zapoznanie z rodzajami urazów kostnych, obrażeń klatki piersiowej, głowy, miednicy i kręgosłupa.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje złamań • zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostnych • wie, które urazy stanowią największe zagrożenia dla życia i zdrowia • wyjaśnia, w jakich okolicznościach do-chodzi najczęściej do obrażeń klatki piersiowej, głowy i miednicy • zna sposoby złagodzenia bólu u poszkodowanego ze złamaniami 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • ćwiczenia • symulacje

		Kształtowanie umiejętności udzielania pomocy w przypadku urazów kostno - stawowych.	<ul style="list-style-type: none"> • udziela pierwszej pomocy osobom z obrażeniami klatki piersiowej, głowy i miednicy • wie, jak należy postępować z poszkodowanym z urazem kręgosłupa 	
9	Urazy skórno-naczyniowe	Zapoznanie z rodzajami krwotoków, oparzeń oraz wstrząsem pourazowym. Kształtowanie umiejętności udzielania pomocy w przypadku krwotoków, oparzeń Uświadomienie dbałości o własne bezpieczeństwo	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udziela pierwszej pomocy przy zranieniach • zna podział oparzeń • omawia oparzenia I, II i III stopnia • udziela pierwszej pomocy przy obrażeniach termicznych • omawia regułę dziewiątek stosowaną do oceny rozległości oparzeń • omawia zasady postępowania podczas krwotoku • wie, dlaczego opatrunek uciskowy składa się z kilku warstw • potrafi udzielić pomocy osobie we wstrząsie pourazowym • dba o zapewnienie własnego bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • ćwiczenia • symulacje
10	Poszkodowany nieprzytomny	Zapoznanie ze wstępną oceną poszkodowanego. Przedstawienie zasad postępowania z osobą nieprzytomną. Kształtowanie	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego • dokonuje oceny funkcji życiowych • zna konsekwencje utraty przytomności • potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej • potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej • wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • ćwiczenia • metoda 4 kroków • symulacje

		umiejętności zastosowania pozycji bezpiecznej.		
--	--	--	--	--

7.4. Informatyka

LP	Temat lekcji	Treści (wiedza)	Oczekiwane osiągnięcia uczniów	Proponowane metody realizacji
1	Dzielenie się danymi	korzystanie z podstawowych usług w sieci komputerowej (e-mail, ftp) oraz z sieci lokalnej w celu wymiany informacji przestrzeganie netykiety i norm prawnych zachowanie bezpieczeństwa podczas korzystania z sieci komputerowych	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wysyła i odbiera wiadomości e-mail udostępnia i pobiera pliki w sieci lokalnej oraz z wykorzystaniem ftp i dysków wirtualnych zarządza prawami dostępu do udostępnianych zasobów 	<ul style="list-style-type: none"> praca pod kierunkiem nauczyciela, pokaz zajęcia praktyczne
2-4	Papierowe zamknięcie	dokumentacja i podsumowywanie zawodów	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi dokumentować zawody sportowe wie jak podsumować zawody sportowe umie przygotować sprawozdania z imprezy sportowej umie stworzyć notatkę o imprezie sportowej umie zamieszczać informacje i zdjęcia między innymi na stronach 	<ul style="list-style-type: none"> Podsumowanie Raporty Zdjęcia

			internetowych	
5-6	Montaż filmów	tworzenie zasobów sieciowych dobieranie odpowiednich formatów plików opracowanie filmów pochodzących z różnych źródeł przestrzeganie netykiety i norm prawnych	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje cechy formatów wideo, z uwzględnieniem jakości i rozmiaru pliku • przeprowadza montaż filmu • stosuje efekty i przejścia • umieszcza w filmie napisy • dodaje do filmu ścieżkę dźwiękową • konwertuje filmy pomiędzy różnymi formatami • udostępnia filmy w Internecie • tworzy filmową reklamę społeczną według własnego scenariusza 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne
7	Automatyzacja czynności w edytorze tekstu	opracowywanie wielostronicowych dokumentów stosowanie stylów tworzenie spisu treści dobieranie odpowiednich formatów plików	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy i edytuje listę wielopoziomą • stosuje w dokumencie wbudowane style • tworzy i edytuje własne style • stosuje podpisy i spisy (treści, obiektów itp.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne
8	Opracowanie szablonu dokumentu	opracowywanie wielostronicowych dokumentów stosowanie szablonów dobieranie odpowiednich formatów plików	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy dokument na podstawie gotowych szablonów • tworzy własny szablon dokumentu (w tym zawierający pola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne

9	Współpraca podczas edycji tekstu	opracowywanie wielostronicowych dokumentów korzystanie z podstawowych usług w sieci związanych z dostępem do informacji, wymianą informacji korzystanie z danych w komputerach w sieciach komputerowych tworzenie zasobów sieciowych wykorzystywanie technologii komunikacyjno-informacyjnych do współpracy z innymi	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzy zasoby sieciowe w chmurze (np. GoogleDocs, live.com) • tworzy i udostępnia dokument tekstowy • współdziała podczas edycji dokumentu on-line • tworzy i edytuje dokumenty z wykorzystaniem recenzji 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne
10	Formatowanie danych w komórkach arkusza kalkulacyjnego	gromadzenie w tabeli arkusza kalkulacyjnego danych pochodzących z innych źródeł stosowanie	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • importuje dane z plików .csv, .txt • kopiuje dane z plików HTML • tworzy formatowanie warunkowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz z objaśnieniem • zajęcia praktyczne

		zaawansowanego formatowania dobieranie odpowiednich formatów plików		
--	--	--	--	--

8. Rozkład materiału na jednostki lekcyjne zgodnie z kalendarzem szkolnym.

8.1.Kalendarz.

Kalendarz znajduje się w załączniku nr 1.

8.2Propozycja kolejności i sposobu realizowania tematów.

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

Ciemniejszym kolorem oznaczone zostały tematy, których kolejność realizacji jest całkowicie uzależniona od pomysłu nauczyciela prowadzącego.

Kolejność	Temat	Sposób realizacji	Ilość jednostek lekcyjnych
1	Ocena sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu sprawności fizycznej	Cz. P. Rozmowa o testach sprawnościowych - czemu służą. Cz. G. Przeprowadzenie testu Coopera.	1
2	Analiza wyników wybranego testu sprawności	Podsumowanie wykonanej próby wytrzymałościowej. Możliwość ponowienia prób.	1
3	Próba stworzenia indywidualnego planu aktywności fizycznej przez uczniów	Cz. P. Omówienie czynników wpływających na aktywność fizyczna. Stworzenie indywidualnego obwodu stacyjnego z wykorzystaniem dostępnych źródeł informacji. Rozgrzewka grupowa i indywidualne przećwiczenie własnych obwodów ćwiczebnych. Nauczyciel określa czas trwania wysiłku na poszczególnych stacjach muzyką.	2
4	Rozum i ciało jak używać głowy by nie zrobić krzywy ciała – krytyczna analiza informacji medialnych	Elementy realizowane na siłowni lub w obwodzie stacyjnym. Cz. P. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń – rozumienie instrukcji i opisów ćwiczeń. Przykłady błędnych informacji i ich skutki.	2
5	„Jak ona to robi” – czy każdy może być tak dobrze zorganizowany	Zajęcia statyczne najpierw praca indywidualna. Praca na przykładzie własnego życia, planu nauki itd. potem praca w grupach. Tworzenie spisu czynności, oznaczenie	2

		kolejności realizacji. Możliwość wykorzystania ścieżki krytycznej.	
6	Porządek na boisku – technika i taktyka gry (w wybranych dyscyplinach).	Proponujemy 3 gry zespołowe na każdą przypadła 4 h. Przypominamy uczniom i rozszerzamy wiedzę z zakresu sędziowania, ustawienia na boisku i zagrań taktycznych. Program uzupełniamy zajęciami lekcyjnymi z siatki godzin.	12
7	Niespodzianki boiskowe – najczęstsze urazy doznawane w rywalizacji sportowej	Cz. P. omówienie najczęstszych przyczyn uszkodzeń ciała w trakcie aktywności fizycznej i sposobów ich unikania. Cz. G. Gra z ewentualnymi zatrzymaniami w sytuacjach niebezpiecznych i omawianie ich. Cz. K. Wyjaśnienie znaczenia kompensacji i rozciągania po wysiłku fizycznym. Po godzinie na różne dyscypliny.	4
8	Dbaj o bliźniego jak o siebie samego” – odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	Cz. P. Omówienie tematu. Cz. K. Pomysły na akcję promującą zdrowie w szkole i otoczeniu.	1
9	Wspomaganie krótko dystansowe – jak doping chemiczny niszczy ciało	Cz. P. omówienie tematu zajęć lub w trakcie ćwiczeń na siłowni.	1
10	Kultura na wydarzeniu sportowym	Godz. wych. lub podczas gry drużyn. Kibice dostają zadania... metoda dramy. Cz. K. Omówienie odczuć z gry i kibicowania. W trakcie omawiania uczniowie rozciągają się.	1
11	Sportowiec czy kibic – zalety i wady sportu profesjonalnego	Cz. P. Omówienie różnic między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. Cz. G. Gra.	1
12	Realna impreza	Burza mózgów, dyskusja okrągłego stołu Można również zrealizować na początku roku szkolnego na wyjeździe. Uczniowie oceniają co jest im potrzebne do przeprowadzenia imprezy sportowej, zaplecze merytoryczne oraz materialne. Analiza możliwości. Stworzenie spisu czynności niezbędnych do przygotowania i przeprowadzenia imprezy.	2
13	Regulamin literą prawa – tworzenie regulaminu szkolnej	Można zrealizować na początku roku szkolnego na wyjeździe. Lub pół lekcji gry z krótkimi regulaminami, a	1

	imprezy sportowej	pół lekcji tworzenie własnego regulaminu.	
14	Plan minutowy i scenariusz wydarzenia – podobieństwa i różnice	Można zrealizować na początku roku szkolnego na wyjeździe. Lekcje statyczne. 1	2
15	Bilans imprezy		1
16	Awaria nam nie straszna – plany awaryjne na imprezy		1
17	Spokój lekarstwem dla duszy i ciała	Cz. P. Omówienie w jaki sposób działa stres i reakcje naszego ciała na napięcie nerwowe. Rola oddechu. Cz. G. Przy spokojnej muzyce w tle. Ćwiczenia na świadomość własnego ciała, czucie go, ćwiczenia oddechowe. Cz. K. Omówienie odczuć z czasu trwania ćwiczeń.	1
18	Aktywne słuchanie	Można realizować podczas wystawiania ocen. Lub z innymi tematami powiązanych w ramach warsztatów w jedną z sobót odrabianych za inny dzień	1
19	„Jak rozpętałem kolejną wojnę światową”- sposoby na wyjaśnianie trudnych zdarzeń	Godz. Wych. Lub omówienie problemu w cz. k. W przypadku konfliktu w grupie warto poświęcić więcej czasu na tą treść.	1
20	Szklanka do połowy... pełna czy pusta? –programowanie się na myślenie pozytywne.	Godz. Wych. Lub na zajęciach fizycznych. Cz. P. pokazywanie zalet takiego sposobu myślenia.	1
21	Inna skóra- jak odnaleźć się w innej rzeczywistości. Próba wcielenia się w sytuację osób niepełnosprawnych ruchowo.	Zajęcia ruchowe. Ć w. np. z zawiązanymi oczami. Na podstawie metodyki zajęć specjalnych.	2
22	Sport wyczynowy osób niepełnosprawnych – zapoznanie z pozytywnym wpływem rywalizacji sportowej na psychikę osób niepełnosprawnych	Wolontariat na imprezie sportowej dla osób niepełnosprawnych lub zajęć sportowych.	5
23	W jedności siła – jak działać na rzecz zdrowia i aktywności ruchowej we współpracy z organizacjami i innymi ludźmi	Rozmowa podczas lekcji z elementami lekkoatletyki.	1
24	Odpowiednia osoba w odpowiednim czasie, czyli kiedy i gdzie powinniśmy zadbać o kontrolę zdrowia swojego ciała	Realizacja przy okazji imprezy. Tworzenie, wywieszanie plansz informacyjnych, prezentacja tematu w trakcie imprezy.	1
25	Szlachetne zdrowie, ile cię trzeba	Praca w grupach nad projektem	2

	cenić ten tylko się dowie kto cie stracił... a jak Cię nie stracić – projekt szerzenia wiedzy o profilaktyce...	profilaktyki zdrowotnej. Zadania rozdzielone na grupy przez nauczyciela. Można wykorzystać do realizacji czas matur.	
26	Dokumentacja w trakcie zawodów	Cz. G. Osoby nie uczestniczące w rozgrywanym meczu próbują stworzyć protokół z meczu. Cz. K. Pokazanie wzorcowego protokołu z zawodów sportowych.	1
27	Zdrowy giętki kręgosłup – ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne	Cz. P. Omówienie krzywizn kręgosłupa i najczęstszych wad postawy. Jeśli jest taka możliwość pokazanie na planszach lub szkielecie jak wygląda prawidłowy kościel ludzki i obudowa mięśniowa. Wyjaśnić wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie kręgosłupa. Cz. G. ćwiczenia do realizacji w życiu codziennym.	1
28	Szkolna strefa kibica	Uczniowie przygotowują dekorację materiały do kibicowania, tuby grzechotki itd. Można połączyć to z gramami i zabawami lub obwodem ćwiczebnym.	2
29	Szkolna impreza sportowa	Przeprowadzenie imprezy przez uczniów. Nauczyciel obserwuje i włącza się w przypadku wielkich trudności uczniów.	4
30	Dobre wychowanie czyli podziękowanie	Godz. Wych. Uczniowie tworzą i wysyłają podziękowania do: firm, instytucji, rodziców wspomagających szkolną imprezę.	1
31	Kto zna sposoby radzenia sobie z krytyką ręka do góry	Temat realizowany podczas sprawdzianu.	1

9. Przykładowe scenariusze lekcji

9.1. Podstawy Przedsiębiorczości.

9.1.1. Etyka i biznes

Data: Klasa

Środki dydaktyczne:

- podręcznik (wybrany przez nauczyciela z listy dopuszczonych podręczników przez MEN)
- duże kartki papieru, flamastry .
- materiały pomocnicze – schematy

Metody prowadzenia zajęć : praca pod kierunkiem nauczyciela, burza mózgów, dyskusja.

Formy pracy : indywidualna, zbiorowa, grupowa.

Prowadzący:

Temat lekcji: Etyka w biznesie.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

Uczeń:

charakteryzuje czynniki wpływające na sukces i niepowodzenie przedsiębiorstwa.(imprezy)

Wiadomości:

Uczeń zna takie pojęcia jak: norma społeczna, etyka biznesu

Uczeń zna rodzaje norm społecznych.

Uczeń podaje przykłady etycznych i nieetycznych działań w biznesie.

Postawy:

Aktywność.

Kreatywność.

Asertywność.

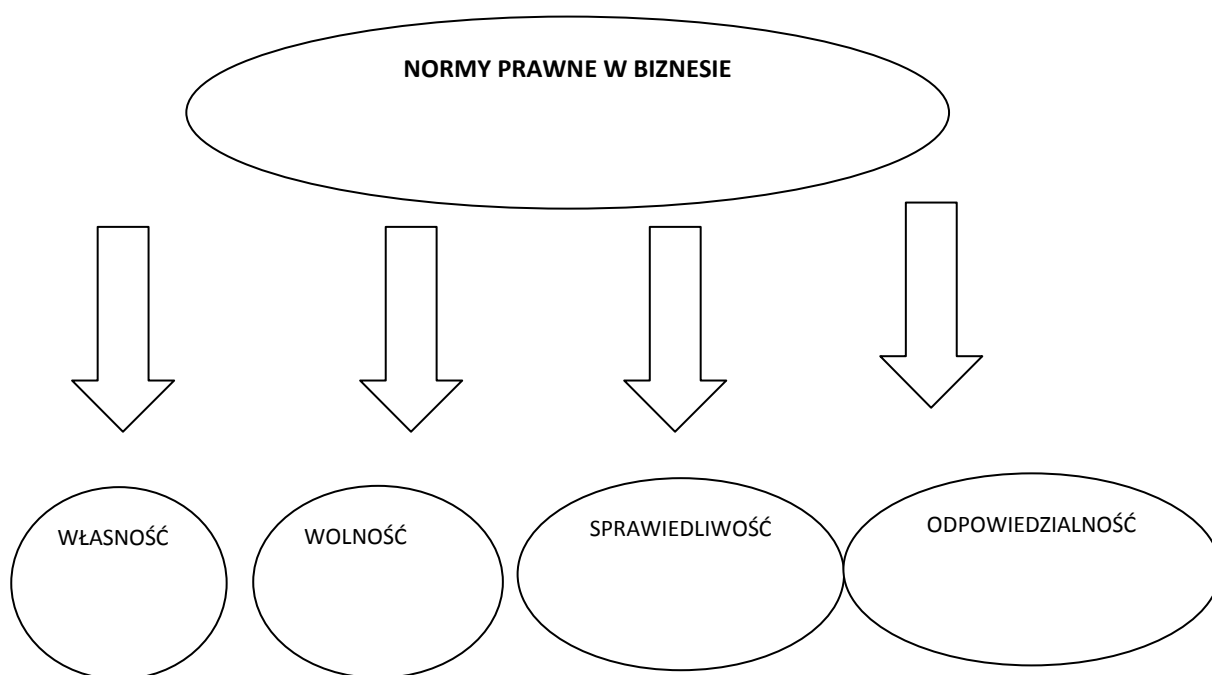
TOK LEKCJI	TREŚCI	CZAS	UWAGI
Część porządkowo-	Sprawdzenie listy obecności.		

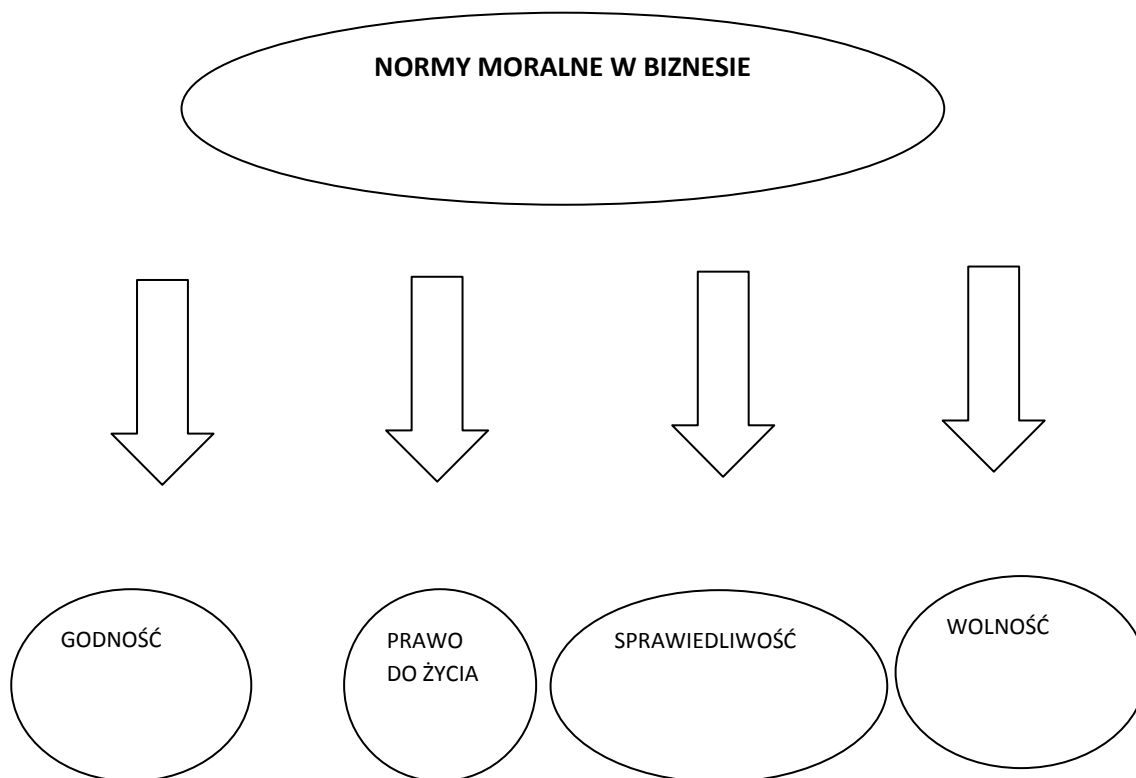
organizacyjna	(Ewentualnie sprawdzenie pracy domowej).	3 min.	
Lekcja właściwa			
Przypomnienie pojęć z lekcji wcześniejszych .	Nauczyciel poleca przypomnieć wybrane pojęcia takie jak : analiza SWOT, wolność gospodarcza.	3 min	Do decyzji nauczyciela pozostaje czy odpowiadać będą wskazani przez niego uczniowie czy ci, którzy się zgłoszą. Poprawne wypowiedzi można nagrodzić oceną.
Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela	Nauczyciel wprowadza a następnie wyjaśnia cztery nowe pojęcia: Etyka biznesu, normy społeczne: prawne i moralne, lobbying, korupcja.	10 min	
Krótką dyskusja: Jaka jest różnica między lobbyingiem a korupcją.	Nauczyciel inspirowuje dyskusję	7 min	Nauczyciel pilnuje aby nie został przekroczony czas dyskusji. Najaktywniejszych uczniów można nagrodzić oceną.
Burza mózgów –normy w biznesie	Nauczyciel rozdaje schematy, na których przedstawione są przykłady najważniejszych norm prawnych i moralnych w biznesie. (materiał pomocniczy 2)	1 min	Obowiązuje zasada, że każdy pomysł jest dobry.
	Po zapoznaniu się ze schematami uczniowie wymieniają przykłady złamania norm przez właścicieli firm lub ich pracowników. Nauczyciel pełni rolę sekretarza i zapisuje pomysły na tablicy., aż do ich	12 min	Przykładowe odpowiedzi: -dyskryminacja kobiet, mniejszości, osób niepełnosprawnych, -zatrucie środowiska naturalnego, -opóźnianie wypłaty

	<p>wyczerpania.</p> <p>Uczniowie analizują zapisane pomysły a następnie wspólnie wybierają najpowszechniejsze.</p> <p>Podsumowanie burzy mózgów przez nauczyciela. Wspólnie z uczniami zastanowienie się nad sposobami radzenia sobie z nieetycznymi zachowaniami w biznesie.</p>	6 min	<p>wynagrodzeń,</p> <p>-złe warunki pracy,</p> <p>-korupcja,</p> <p>-nepotyzm,</p> <p>-zatrudnianie „na czarno”.</p> <p>Najaktywniejszych uczniów można nagrodzić oceną.</p>
<p>Podsumowanie lekcji .</p> <p>Zadania pracy domowej .</p>	<p>Nauczyciel podsumowuje lekcje.</p> <p>Uczniowie mają sporządzić „KODEKS ETYCZNY działań i zachowań podczas organizacji imprezy sportowej”.</p>	3 min	<p>Czas realizacji pracy domowej co najmniej 2 tygodnie.</p>

Materiał pomocniczy

Schematy norm prawnych i moralnych w biznesie.





9.1.2. Osobowość człowieka

Data: Klasa

Środki dydaktyczne:

- podręcznik (wybrany przez nauczyciela z listy dopuszczonych podręczników przez MEN)
- duże kartki papieru, flamastry .
- materiały pomocnicze – schematy

Metody prowadzenia zajęć : praca pod kierunkiem nauczyciela, burza mózgów, analiza SWOT dyskusja.

Formy pracy :indywidualna, zbiorowa.

Temat lekcji: Typy osobowości człowieka..

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

Uczeń:

1/rozpoznaje mocne i słabe strony własnej osobowości; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej;

2/ podejmuje racjonalne decyzje, opierając się na posiadanych informacjach, i ocenia skutki własnych działań;

Prowadzący:

Wiadomości:

Uczeń zna takie pojęcia jak:
analiza SWOT, inwestowanie w siebie

Uczeń zna różne typy osobowości człowieka i ich charakterystyczne cechy.

Uczeń analizuje własną osobowość.

Postawy:

Aktywność.

Kreatywność.

Asertywność.

TOK LEKCJI	TREŚCI	CZAS	UWAGI
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 : przedsiębiorczość, rodzaje potrzeb .	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 wprowadza a następnie wyjaśnia trzy nowe pojęcia: osobowość człowieka, analiza SWOT, inwestowanie w siebie.	5 min	
Burza mózgów – typy osobowości człowieka	Nauczyciel rozdaje schematy, na których przedstawione są różne typy osobowości człowieka i charakterystyczne cechy każdego z nich. (materiał pomocniczy 2)	10 min	Obowiązuje zasada, że każdy pomysł jest dobry.
	Po zapoznaniu się ze schematem uczniowie wymieniają zalety i wady poszczególnych typów osobowości . Nauczyciel pełni rolę sekretarza i zapisuje pomysły na tablicy., aż do ich wyczerpania.	10 min	Przykładowe odpowiedzi: Mocne strony ekstrawertyka: pewność siebie, szybkość, zapał
	Uczniowie analizują zapisane pomysły a następnie wspólnie wybierają najlepsze.	1 min	Słabe strony ekstrawertyka: impulsywność, gadatliwość, pośpiech
	Podsumowanie burzy mózgów przez nauczyciela.		Mocne strony introwertyka: precyzja, samowystarczalność, konsekwencja.
			Słabe strony introwertyka: osamotnienie, alienacja.
			Mocne strony ambiwertyka: spryt, przystosowanie, pragmatyzm
			Słabe strony ambiwertyka: nijaki, niepewny dla

Analiza SWOT – analiza własnej osobowości.	Nauczyciel rozdaje uczniom po dużej kartce papieru. Tablicę lekcyjną (która pełni rolę kartki) nauczyciel dzieli na 4 części i tworzy konspekt analizy SWOT (materiał pomocniczy 1).	3 min	innych, kameleon. W salach wyposażonych w rzutnik bądź projektor nauczyciel może wykorzystać odpowiednio foliogramy lub prezentacje multimedialne do przedstawienia konspektu analizy SWOT.
	Uczniowie wykonują analizę SWOT własnej osoby.	10 minut	W tej części lekcji ważne jest aby nauczyciel zadbał o samodzielne wykonywanie analizy przez uczniów . Aktywność może zostać nagrodzona oceną
	Chętni uczniowie prezentują swoje analizy		
Podsumowanie lekcji . Zadania pracy domowej .	Nauczyciel inicjuje dyskusję na temat : Co mogę zrobić aby rozwinąć swoje zalety i szanse a zwalczyć wady oraz zagrożenia.	3 min	Chętni uczniowie mogą na ten temat napisać w domu krótką pracę.

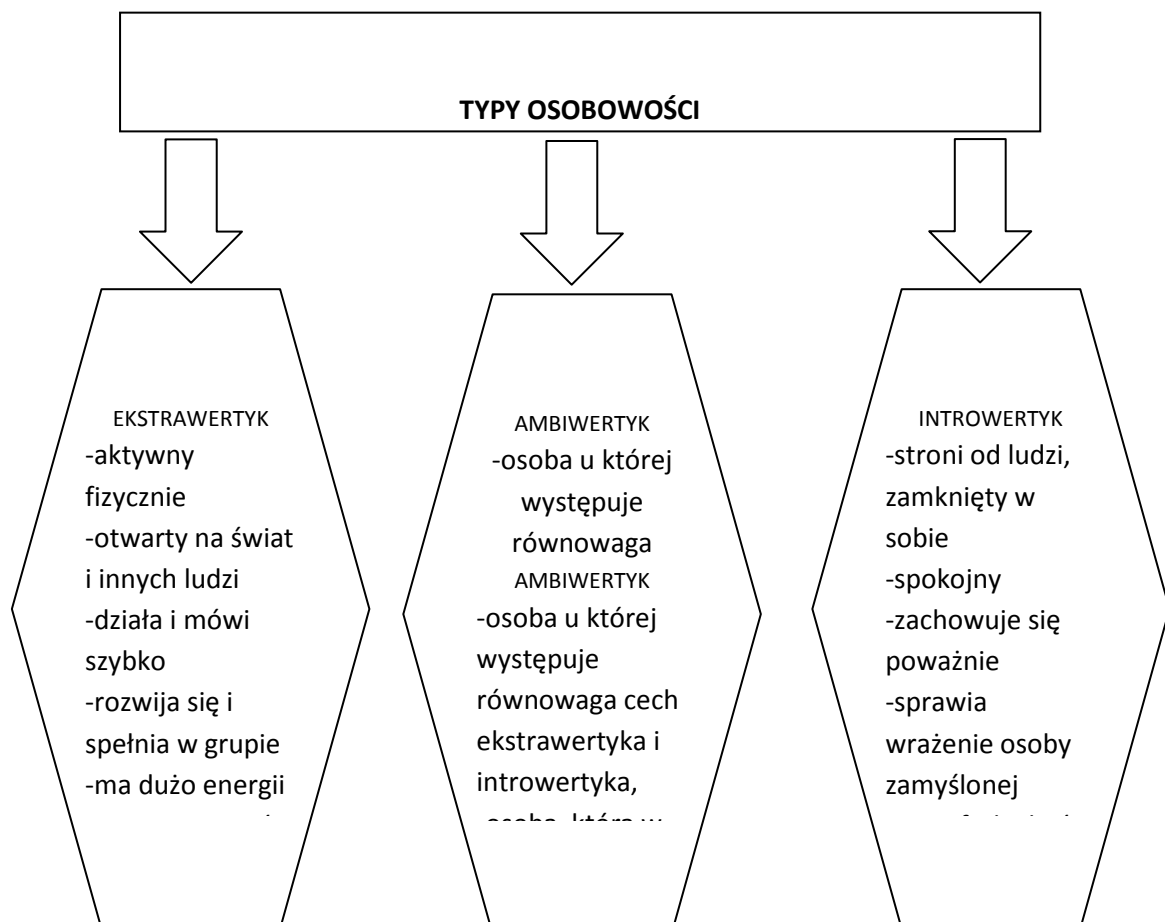
Materiał pomocniczy 1 :

Analiza SWOT

Silne strony (strengthes) <i>Moje zalety, atuty, w czym jestem dobry</i>	Szanse (opportunities) <i>Czynniki zewnętrzne, które pomogą mi się rozwinąć, które pozytywnie na mnie wpływają.</i>
Słabości (weaknesses) <i>Moje wady, ograniczenia, w czym jestem słaby</i>	Zagrożenia (threats) <i>Czynniki zewnętrzne, które pogłębią, wzmocnią moje wady, które negatywnie na mnie wpływają</i>

Materiał pomocniczy 2 :

Schemat typów osobowości człowiek



9.2. Wychowanie fizyczne

9.2.1 Ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne

Data: Klasa

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna ,
korytarz

Liczba ćwiczących:

Przybory i przyrządy: maty do ćwiczeń,
sprzęt grający, muzyka

Metody prowadzenia zajęć: naśladowcza
ścisła, zadaniowa-ścisła, problemowa

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: :
frontalna, grupowa,

Prowadzący:

Temat lekcji **Zdrowy giętki kręgosłup – ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne**

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć.

Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne

Uczeń proponuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne

Umiejętności:

Uczeń umie wykonać prawidłowo ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne

Uczeń umie określić które mm angażujemy w danym ćwiczeniu

Wiadomości:

Uczeń zna sposoby wykonywania różnych ćwiczeń kształtujących.

Uczeń rozumie potrzebę wykonywania ćwiczeń kompensacyjnych

Uczeń zna podstawowe zasady ochrony kręgosłupa podczas prac domowych

Uczeń zna technikę odnoszenia ciężkich przedmiotów

Sprawność motoryczna:

Uczeń wzmacnia mm. posturalne

Uczeń wzmacnia siłę mięśni NN

Tok lekcji	Treść lekcji	Ilość powtórzeń	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>Część wstępna Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe</p> <p>Ćwiczenia rytmizujące</p> <p>kształtujące</p>	<p>Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji</p> <p>Luźny bieg przy muzyce, zmiana tempa wraz ze zmianą rytmu.</p> <p>W miejscu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głęboki wdech – wznos ramion nad głowę. Wydech -stopniowo opuszczamy ramiona. • RR oparte na udach – koci grzbiet • skłon do boku –PR na biodrze, LR. w górę - zmiana strony • opad w przód , RR wyciągamy do przodu wciskając klatkę piersiową do ziemi • opad w przód, RR proste w przód, naprzemianstronne wyciąganie RR • luźny opad tułowia w dół, RR do ziemi, plecy okrągłe, stopniowo przechodzimy do pełnego wyprost, aż do wspięcia na palce, RR w górę. • głęboki wdech – wznos ramion nad głowę. Wydech -stopniowo opuszczamy ramiona. 	<p>x 2</p> <p>x 4</p> <p>x 2</p> <p>x 5</p> <p>x 5</p> <p>x 1</p> <p>x 1</p>	<p>Omawiamy zachowania w życiu codziennym i podczas ćw. fizycznych sprzyjające ochronie kręgosłupa. Przekazanie informacji które mm odpowiadają za prawidłową sylwetkę</p> <p>Zaczynamy od marszu, stopniowo zwiększamy tempo. Uczniowie biegają po całej sali, uważając żeby na siebie nie wpaść.</p> <p>Spokojna muzyka w tle Ćwiczenia wykonujemy stojąc w rozkroku na lekko zgiętych nogach.</p> <p>Mocno ściągnięte łopatki, rozluźnienie</p> <p>Wykonujemy ruch jak byśmy po coś chcieli sięgnąć</p> <p>Wznos tułowia wykonujemy powoli, ostatnią podnosimy głowę, po czym przenosimy RR nad głowę i wyciągamy się w górę.</p>
<p>Część główna Ćwiczenie kształtujące i kompensacyjne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przysiady w rozkroku szeroki rozstaw NN, kolana zgięte, RR oparte na udach 	<p>4x8</p>	<p>Przysiad wykonujemy tylko do poziomu kolan. Plecy proste</p>

<ul style="list-style-type: none"> • wypad w przód, n.zakroczna zgięta, kolano pod biodrem, rytmiczny ruch góra-dół. RR wzdłuż T Naprzemianstronne zgięcie RR w łokciach • Zmiana NN • Wyprost NN. – rozluźnienie • wykonanie ćw. wzmacniającego mm NN. zaproponowanego przez ucznia • wznosy PN w tył, z jednoczesnym wypchnięciem RR w przód. • Zatrzymanie w wysokim wypadzie, RR w górę w przód – rozciągamy • zmiana NN • w podporze przodem wznos PR i LN. • zmiana RR i NN • pozycja niska Klappa • „powitanie słońca” • podpór w leżeniu przodem RR zgięte • w leżeniu przodem RR w górę – wznos RR w tył • jw. RR do boku zgięte w łokciach • wykonanie ćw. wzmacniającego mm grzbietu zaproponowanego przez ucznia • w leżeniu przodem wznos obu NN w tył • pozycja niska Klappa • podpór bokiem, wolna RR do boku • zmiana RR • w leżeniu tyłem NN zgięte w górze – przenosimy NN raz na prawą stronę raz na lewą. • jw. NN nieruchomo – wznos T w górę 	2x8	Niewielki zakres ruchu Kolano nogi wykroczonej zgięte pod kątem prostym
	2x8	Nauczyciel wskazuje osobę mającą podać przykład ćw. jeśli nikt się nie zgłosi
	x 1	Noga podporowa lekko zgięta w kolanie
	x 2	Kontynuacja wcześniejszego ćw. Ustawiamy piętę na ziemi. RR. stanowią przedłużenie kręgosłupa
	x 1	Mocne wyciągnięcie NN i RR w przód – jak byśmy chcieli „rozepchnąć ścianę”
	x 2	
	x 4	
	x 8	Staramy się utrzymać ciało w jednej linii, równoległe do podłoża.
	x 8	NN leżą na ziemi
	x 8	Nauczyciel wskazuje osobę mającą podać przykład ćw. jeśli nikt się nie zgłosi
	x 1	Bez odrywania RR
	x 2	
2x8		
2x8	RR na ziemi do boku	
2x8		

	<ul style="list-style-type: none"> • jw. NN skrzyżowane w górze • jw. NN skrzyżowane w górze , wznos bioder • wykonanie ćw. wzmacniającego mm brzucha zaproponowanego przez ucznia • w leżeniu tyłem przyciągamy kolana do klatki piersiowej • jw. prostujemy PN. , jednocześnie przytrzymując kolano LN przy klatce piersiowej. • zmiana nn. 	<p>2x4</p> <p>15 sek.</p> <p>x 2</p>	<p>RR za głową</p> <p>Wypchnięcie bioder i NN w górę</p> <p>Nauczyciel wskazuje osobę mającą podać przykład ćw. jeśli nikt się nie zgłosi</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Ćwiczenia rozciągające</p> <p>Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • w leżeniu tyłem RR do boku, kolano PN kładziemy pod LR., głowa zwrócona w przeciwną stronę • zmiana stron • wykonanie ćw. rozciągającego zaproponowanego przez ucznia • Zbiórka, podsumowanie lekcji 	<p>x 2</p>	<p>Nauczyciel wskazuje osobę mającą podać przykład ćw. jeśli nikt się nie zgłosi</p>

W zależności od ilości czasu można zwiększać udział uczniów w prowadzeniu ćwiczeń

Nauczyciel może wykorzystać w lekcji muzykę jako tło zajęć lub jako element nadający tempo ćwiczeniom.

Literatura :

1. Maszczak T.(2004): Metodyka wychowania fizycznego. Awf, Warszawa
2. Szot Z.(1997): Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. COS Resortowe Centrum metodyczno-szkoleniowe kultury fizycznej i sportu. Warszawa

9.2.2.Lekkoatletyka

Data: Klasa

Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne Liczba ćwiczących:

Przybory i przyrządy: pałeczka sztafetowa, stoper

Metody prowadzenia zajęć: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła,

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: : frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym.

Prowadzący:

Temat lekcji : **Określanie ryzyka związanego z wybranymi sportami oraz wysiłkiem fizycznym.**

Doskonalenie przekazania pałeczki sztafetowej na przykładzie sztafety 4x100m - prawda i mity o sprintach

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej

Uczeń wykonuje prawidłową rozgrzewkę

Umiejętności:

Uczeń umie przeprowadzić rozgrzewkę przygotowującą do biegów

Uczeń umie ustalić długość nabiegu przy przekazaniu pałeczki sztafetowej

Uczeń umie wymienić skutki braku lub niewłaściwej rozgrzewki

Wiadomości:

Uczeń zna zasady przeprowadzania rozgrzewki

Uczeń zna sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej

Sprawność motoryczna:

Uczeń kształtuje, szybkość,

Uczeń wzmacnia siłę mięśni nóg i tułowia.

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS, dozow anie	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część wstępna 12'			
Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji	2'	
Ćwiczenia kształtujące	W truchcie <ul style="list-style-type: none"> • krążenia RR w tył • krążenia RR naprzemianstronne • wymachy RR do boku / po skosie 	3'	
	<ul style="list-style-type: none"> • luźny trucht w zespołach 4 osobowych z przekazaniem pałeczki sztafetowej 	3'	Uczniowie biegną jeden za drugim. Ostatni z grupy rozpoczyna przekazanie pałeczki, gdy otrzyma ją pierwsza osoba w drużynie upuszcza ją na ziemię. Czwarty z grupy podnosi pałeczkę i powtarzamy przekazanie.
	W miejscu <ul style="list-style-type: none"> • krążenia tułowia x 3 • w rozkroku : opad w przód, położenie RR na ziemi, przytrzymać x 3 • skłon do PN i do LN pogłębić – przytrzymać • wypad w przód P/L NN • opieramy RR na lekko zgiętej NN, druga NN wyprostowana w przód na pięcie . Naciągamy na siebie palce zadartej stopy i pogłębiamy. • zmiana nogi • strzepnięcie / rozluźnienie NN 	4'	Podczas rozgrzewki w miejscu warto tłumaczyć kolejność ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego. Specyfika rozgrzewki przygotowującej do sprintów.
Część główna 28'			
Ćwiczenia w parach	<ul style="list-style-type: none"> • twarzami do siebie, wykonanie opadu w przód z RR na barkach współwiczącego • w staniu na jednej nodze 		Uczniowie w dwójkach stają obok

<p>Ćwiczenia techniczne Szybkość reakcji</p>	<p>przyciąganie pięty nogi przeciwnej do poślądka – rozciąganie m. czworogłowego uda</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymachy NN w tył • rozciąganie mm grzbietu w staniu plecami do siebie z RR do góry jeden uczeń łąpie za nadgarstki kolegę i wykonuje lekki przysiad oraz skłon tułowia w przód. Z kolegą na plecach wykonuje lekkie półprzysiady. zmiana w parach <ul style="list-style-type: none"> • Skipping A- na sygnał prowadzącego start i wybiegnięcie 10 m w przód • Skipping C— na sygnał prowadzącego start i wybiegnięcie 10 m w przód • Wieloskoki <p>W parach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wybiegnięcie - w parach ćwiczący ustawieni jeden za drugim. Pierwszy ramiona w tyle i biegnie do przodu. Drugi trzyma partnera za RR i biegnie za nim stawiając lekki opór. W pewnym momencie puszcza uchwyt, co jest sygnałem do wybiegnięcia do przodu dla pierwszego ucznia • zmiana w parach • przekazanie pałeczki sztafetowej „od góry” w swobodnym biegu w strefie zmian • Ustawienie punktu kontrolnego – przekazania na pełnej prędkości 	<p>siebie przeciwnymi bokami i pomagają sobie utrzymać równowagę</p> <p>jw.</p> <p>uczniowie powinni być mniej więcej podobnej postury. Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie wykonujący przysiad mieli biodra poniżej pośladek współwiczającego. Omówić cel ćw. oraz skutki nie prawidłowego wykonania</p> <p>Omawiamy techniki przekazania pałeczki sztafetowej. (Sposób od góry i od dołu)</p> <p>Sposoby ustalania odległości nabiegu. Możliwości kontuzji spowodowanych złym</p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • start uciekającego w momencie nadbiegania podającego na znak kontrolny i przekazanie pałeczki w strefie zmian • przeprowadzenie biegu sztafetowego na czas 		<p>przygotowaniem do szybkiego biegu</p> <p>Jeżeli istnieje taka możliwość puszczamy na raz kilka biegów.</p>
Część końcowa 5'			
Ćwiczenia rozciągająco - wyciszające	<ul style="list-style-type: none"> • w rozkroku, skłon tułowia i rozluźnienie mm. obręczy barkowej i karku • w wypadzie – rozciągamy mm łydki • opierając się o ogrodzenie lub drzewo rozciągamy mm klatki piersiowej – prawa ręka skos/góra i zmiana. • Zbiórka, pożegnanie 		<p>Podanie wyników biegu podczas ćwiczeń rozciągających</p> <p>Przekazanie informacji o roli ćw. rozciągających i wyciszających po wysiłku</p> <p>Wypad można wykonać opierając się o drzewo lub ogrodzenie.</p>

Literatura :

1. Zaborniak S., Obodyński K., Tittinger K., Tittinger M.(2010): Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli. Pracownia Wydawnicza Helvetica, Starachowice

9.2.3 Edukacja zdrowotna - sposoby redukowania stresu

Data: Klasa

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna lub korytarz

Liczba ćwiczących:

Przybory i przyrządy: Materace/maty, magnetofon, muzyka relaksacyjna,

Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa, ruchowej ekspresji twórczej (R.Labana).

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć :

Temat lekcji: **Spokój lekarstwem dla duszy i ciała**

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć.

Uczeń potrafi zastosować proste ćwiczenia oddechowe.

Umiejętności:

Uczeń umie regulować tępo

frontalna, indywidualna.

Prowadzący:

bicia serca poprzez częstotliwość oddechu.

Umie oddychać sposobem piersiowym, brzuszny i boczno-żebrowym.

Wiadomości:

Uczeń zna sposoby na wzmocnienie układu nerwowego.

Uczeń wie jakie rodzaje wysiłku mogą wpłynąć na zmniejszenie napięcia nerwowego.

Sprawność motoryczna:

Uczeń poprawia czucie własnego ciała poprzez zastosowanie ćwiczeń oddechowych oraz improwizacji ruchowej.

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS, dozowa nie	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część I – Wstępna			
Zbiórka – raport Przywitanie - sprawdzenie obecności Podanie zadań	Zbiórka – raport. Przywitanie, sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących. Podanie zadań. Wyjaśnienie skąd się bierze nasza nerwowość oraz sposobów na wzmocnienie układu nerwowego. Wyjaśnienie jak intensywny wysiłek może wpływać na nasze odczuwanie stresu "rozładowanie napięcia" oraz 2 sposób wyciszenie. Czym zajmiemy się na tych zajęciach	3min 5 min	Uczniowie ustawieni są w dwuszeregu. Uczniowie siedzą w półkolu.

Część II - Główna	Relaksacja	11 min	Uczniowie leżą tyłem w wygodnej dla nich pozycji z zamkniętymi oczami w bezpiecznych odległościach między sobą.
	Ćwiczenia oddechowe „Mój rodzaj oddechu”		Leżenie tyłem, oczy zamknięte, NN ugięte kąt prosty w stawach kolanowych. Stopy na szerokości bioder. Oczy zamknięte. Cicha spokojna muzyka w tle.
	Uczniowie opierają jedną rękę na brzuchu, drugą na klatce piersiowej powyżej mostka. Sprawdzają, pod która z rąk wyczuwają ruch i w ten sposób określają ich sposób oddychania.	2 min	
	„Oddechy naprzemiennie”	1,5 min	
	Uczniowie wykonują 3 oddech piersiowe i 3 oddechy brzuszne obserwując swoje ciało w jaki sposób pracuje jak unoszą się barki i inne części ciała. Spróbuj zapanować nad swoim ciałem i oddychać naprzemiennie.		
	Oddech niemego „h”	1,5 min	
	Uczniowie wykonują wdech nosem, wydech ustami. Podczas wydechu żuchwa jest rozluźniona a powietrze ucieka przez szparę ustną. Tak by wydobył się lekki szum jak podczas wydechu po usłyszeniu pozytywnej wiadomości dla nas. Obserwacja co się dzieje z ciałem czy jest uczucie ulgi relaksu.		

	<p>Oddech torem boczno żebrowy</p> <p>Dłonie ułożone na żebrach, obejmując bok i część przednią. W czasie wdechu żebra rozsuwają się na boki pozwalając na wypełnienie się powietrzem. Na wydechu ściśnięcie żeber by stworzyć jakby próżnię na wdechu wypełniająca się powietrzem. Powtórzyć 5 oddechów. Spróbować bez ściskania żeber. Obserwacja co się dzieje z ciałem .</p>	2 min	
	<p>Kierowanie oddechu do kości krzyżowej</p> <p>Ukłon niski Klappa. Staramy się pchnąć oddech w okolice kości krzyżowej i ogonowej. Poczuj rozciąganie w linii kręgosłupa na kości krzyżowej</p>	2 min	
	<p>Improwizacja ruchowa</p> <p>Meduza w morzu</p>	10 min	Uczniowie mają do dyspozycji cały teren sali/korytarza
Część III - Końcowa	Wymiana opinii o odczuciach z ćwiczeń i omówienie zajęć	7 min	Uczniowie siedzą w półkolu.

Relaksacja

Uczniowie w leżeniu tyłem, w znacznych odległościach między sobą. Pozycja wygodna dla ćwiczących - ręce pod głową, wzdłuż ciała, do boku... Nogi proste lub ugięte pod kątem prostym w stawach kolanowych. W tle spokojna muzyka. Nauczyciel wprowadza grupę w stawy 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) – poleceń prowadzącego:

Położ się wygodnie na plecach tak by zachować dystans od kolegów i koleżanek. Poruszaj rękami i nogami i 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 podłodze. 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 wnikałego 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 napięcia 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. Woja miednica leży bezwładnie na ziemi. Nie ma napięcia między nią a nogami. Poczuj jak uda rozluźniają się i zmniejszają swoje napięcia na kolana, poczuj rozluźnienie w rzepekach 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. Napętnia

twój tułów i przenosi się do nóg. Poczuj jak siła spokoju wnika po same koniuszki twoich stóp.

Poruszaj delikatnie palcami u stóp. Pogłęź ten ruch i obudź powoli swoje stopy. Poruszaj stopami do wewnątrz i na zewnątrz powoli rozbudzając biodra. Pokrąż kostkami. Ugnij spokojnie kolana. Pokołyśz 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. Ugnij nogi. Stopy na podłodze, kolana kąć prosty. Stopy rozsuń na szerokość swoich kołców biodrowych.

Improwizacja ruchowa – Meduza w morzu

Zamknij oczy i poczuj się lekko, delikatnie kołyśz się na boki zupełnie jakbyś był/była meduzą w morzu. Miej cały czas zamknięte oczy. Skup się na prądach morskich, które Tobą kołyśzają. Poczuj jak przemieszczasz się wraz z prądem i podążaj za tym ruchem. Możesz stać być w siadzie na kolanach. Wczuj się w tą sytuację i pamiętaj, że możesz poruszać się po całej sali. Delikatne i silne prądy działają na twoje ciało, zmieniasz swoje ułożenie, zatrzymujesz się i znów przemieszczasz, aż odnajdziesz swoje miejsce.

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. Janik B. Pilates prawdziwa siła od środka. ASz Artur Szuba, Szczecin

9.2.4 Sport – kulturalne kibicowanie

Data:

Klasa:

Temat lekcji: **Kultura na wydarzeniu sportowym.**

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna
Liczba ćwiczących: ...

Przybory i przyrządy: piłki do koszykówki, drabinki, szarfy, bębenek, wuwuzela, głośniki, kartki papieru flamastry

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa, naśladowcza ścisła, drama

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym

Doskonalenie techniki podań oraz rzutów do kosza w koszykówce

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń angażuje się w przygotowanie akcesoriów dopingujących swoją drużynę.

Uczeń angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć.

Uczeń w trakcie rozgrzewki proponuje ćwiczenia na rozgrzanie różnych partii ciała.

Umiejętności:

Uczeń potrafi wykorzystać różne przybory i przyrządy do kulturalnego kibicowania.

Uczeń analizuje sytuację na boisku i podejmuje właściwe kroki działania.

Wiadomości:

Uczeń wie jak kulturalnie kibicować podczas wydarzenia sportowego.

Uczeń wie na czym polega błąd środka oraz 3 sekund.

Sprawność motoryczna:

Uczeń wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej poprzez ćwiczenia w podporze, kozłowanie naprzemienne.

TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS, dozowanie	UWAGI organizacyjno metodyczne
Część I – Wstępna Zbiórka – raport Przywitanie - sprawdzenie	Zbiórka – raport. Przywitanie, sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących.	2 min.	Uczniowie ustawieni są w dwuszeregu.

<p>obecności</p> <p>Podanie zadań</p> <p>Ćwiczenie lub zabawa ożywiająca (ew. orientacyjno – porządkowe)</p>	<p>Podanie zadań.</p> <p>Berek koszykarski – uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym w różnych kierunkach - cały czas trzymając się RR za kolana w lekkim pochyleniu T w przód, berek ręce trzyma „normalnie” – luźno i goni poruszając się tak samo jak pozostali. Osoba dotknięta staje się berkiem.</p>	<p>2 min.</p>	<p>Uczniowie poruszają się po określonym terenie. Berek oznaczony jest szarfą. Osoba, która zdejmie ręce z kolan lub wyjdzie poza wyznaczony teren automatycznie staje się berkiem. Po 40 s dodajemy drugiego berka.</p>
<p>Część II – Główna</p> <p>Ćwiczenia kondycyjno – sprawnościowe (kształtujące)</p>	<p>Ćwiczenia w ruchu dookoła sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trucht dookoła sali z krążeniem ramion: <ul style="list-style-type: none"> w przód w tył • naprzemianstronnie • krok odstawno-dostawny od prawej nogi • krok odstawno-dostawny od lewej nogi 	<p>6 P,6 L</p> <p>6 P,6 L</p> <p>6</p> <p>30 s</p> <p>30 s</p>	<p>Uczniowie biegają po obwodzie koła zachowując od siebie bezpieczne odległości i obserwując co pokazuje nauczyciel. Nauczyciel obserwuje uczniów i koryguje ich postawy i wykonanie ćwiczeń.</p>
	<p>Ćwiczenia w miejscu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krążenia głową • krążenia barkami • obszerne krążenia bioder • krążenia kolanami stojąc w rozkroku <ul style="list-style-type: none"> na zewnątrz do wewnątrz • krążenia w stawie skokowym z równoczesnym krążeniem nadgarstkami • pajacyki 	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p>	<p>Uczniowie ustawieni w rożu nie stykając się rękami</p>

	<p>Ćwiczenia ze współwiczającym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opad tułowi w przód dłonie partnerów na ramionach pogłębimy skłony i huśtamy tułowiem na boki • stajemy prawym bokiem do siebie podajemy nogę bliższą partnerowi i obracamy się skaczącą jedną nodze i trzymając nogę partnera • stajemy tyłem do siebie opierając się plecami o siebie trzymając ręce partnera próbujemy zrobić przysiad a następnie wstajemy • siedzimy w siadzie rozkrocznym stopy partnerów stykają się, trzymając się za dłonie jedna osoba robi skłon w przód a druga w tym czasie odchyła się do tyłu i zmiana <p>Ćwiczenia w parterze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ugięcia łokci w podporze leżąc przodem • w leżeniu na plecach powolne unoszenie nóg w górę 	<p>30 s</p> <p>30 s</p> <p>30 s</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Uczniowie dobierają się według wzrostu. Każda dwójka znajduje sobie miejsce tak by nie przeszkadzać innym.</p>
--	--	--	---

	<p>Ćwiczenia z piłkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bieg dookoła sali koźlując PR ze zmianą kierunku na sygnał nauczyciela • bieg dookoła sali koźlując LR ze zmianą kierunku na • sygnał nauczyciela • bieg dookoła sali koźlując PR-LR zmiana ręki następuje na sygnał nauczyciela • bieg z koźlowaniem PR, LR wykonuje krążenia w przód • bieg z koźlowaniem LR, PR wykonuje krążenia w przód • bieg po obwodzie koła, krążenia piłką wokół T w prawo i w lewo • bieg z koźlowaniem na przemian P i L (R), na gwizdek chwyt piłki, przysiad-dotknięcie piłką podłogi i wyskok w górę ze wzniesieniem piłki na prostych RR na 2 gwizdki zmiana kierunku poruszania się. 	4 min	
Ćwiczenia techniczne	W dwójkach na przeciwko siebie:	1 min	Uczniowie mogą wykonywać rzuty z półdystansu po zatrzymaniu na 1 lub 2 tempa, lub z dwutaktu. Nauczyciel koryguje błędy w trakcie wykonania. Przypomina o wyroku oraz o zgięciu nóg w stawach kolanowych przy zatrzymaniu.
	Podania sprzed klatki piersiowej po wykonaniu wykroku.	1 min	
	Jw. podanie z koźłem.	1 min	
	Obieganie partnera koźlując zakończone podaniem sprzed klatki piersiowej. Osoba czekająca na podanie podskakuje w miejscu.	1 min	
	Uczniowie ustawieni są po jednej stronie pokonanie slalomu ze zmianą ręki koźlującej zakończone rzutem do kosza,	1,5 min	
Jw. rzut po podaniu.			
W dwójkach w biegu pokonanie dystansu sali podaniami sprzed klatki piersiowej zakończone rzutem.	1,5 min		
		2 min	

Gra właściwa	Biorą udział 4 drużyny. Każda drużyna gra po 2 mecze po 4 min. Uczniowie niegrający mają za zadanie wczucie się w jedną z 2 grup kibiców zgodnie z poleceniami stworzonymi do dramy. Mogą wykorzystywać dostępne przybory i przyrządy (zgodnie z zasadami bezpieczeństwa).	16 min	W przerwie przypominamy jakie błędy mogą występować w grze .. Nauczyciel sędziuje i daje rady zawodnikom. Drużyny są oznaczone szarfami. Upomina w razie potrzeby kibiców i informuje o karze dla drużyny za ewentualne złe zachowanie kibiców.
Część III – Końcowa Ćwiczenia wyrównawcze Omówienie lekcji Pożegnanie	Ćwiczenia w zwisie na drabinkach: W zwisie uczniowie wykonują wahadło boczne całym ciałem. W trakcie omówienie lekcji i sposobów kibicowania. Odczuć zawodników i kibiców z ich ról. Omówienie zachowań i jego skutków dla drużyn oraz pojedynczych zawodników. Pożegnanie	8 min	Uczniowie wiszą w bezpiecznych odległościach między sobą. A następnie siadają w półokręgu.

Uwagi do lekcji

Metoda dramy.

Pamiętajmy by opis charakteru grupy kibiców był stworzony z mocą tak by uczniowie mogli bez żalu się w nią wcielić.

Pozwól uczniom wcielić się w obie grupy kibiców. Grają i kibicują po 2 razy. Pozwól za każdym razem mogli wcielić się w różne charaktery.

Przykładowy opis grup kibiców:

Grupa A

Jesteście wiernymi fanami swojej drużyny. Jeździecie z nimi na mecze, w miarę możliwości, do miast i krajów gdzie rozgrywają spotkania. Znacicie zawodników i cenicie ich. Dużą frajdę sprawia wam bycie

ze swoją drużyną w chwilach chwały jak i gorszych momentach. Dając im odczuć, że jesteście z nimi na dobre i złe poprzez przyśpiewki, skandowanie, bicie braw... Potraficie również nagrodzić drużynę przeciwną brawami za czystą i dobrą grę jest to jednak zachowanie dość powściągliwe w porównaniu do szaleńczych reakcji na powodzenie waszej drużyny. Ważna jest dla was atmosfera spotkania i możliwość uczestniczenia w nim z rodziną. Nie boicie się zabierać młodszego rodzeństwa, znajomych, bo nie ma tam przekleństw, ani dowodów antypatii.

Grupa B

Lubicie chodzić na mecze, bo lubicie poczucie siły grupy. Zaczynacie żyć atmosferą innych kibiców swojej drużyny i niestraszne wam konsekwencje zachowania. Tylko kibicowanie Waszej drużynie jest słuszne. Jesteście na spotkaniu i mając możliwość wytknąć błędy grającym zawodnikom obu drużyn czy sędziom od razu to robicie. Głośno i dobitnie tak by, mogli usłyszeć i poprawić swoje zachowanie. Dajecie upust swojej ewentualnej frustracji, bo od tego jest mecz. Osoby chcące spokoju powinny według was zostawać w domu, na spotkaniu musi być energia i siła. Staracie się wesprzeć drużynę dekoncentrując ich przeciwnika buczeniem i krzykami. W końcu zwycięstwo jest po części waszą zasługą. Przy nieudanym meczu nie wstrzymujecie swojej frustracji i śmiało wymieniacie poglądy z kibicami drugiej grupy w bliskim kontakcie. Do kibicowania i okazywania swego niezadowolenia używacie wszystkich możliwych sposobów.

Literatura

1. Bielski J.(2005): Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
2. Arlet T.(2001): Koszykówka podstawy techniki i taktyki. Wydawnictwo Extrema, Kraków

9.2.5 Piłka siatkowa.

Data: Klasa

Czas trwania lekcji: 90'

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących:

Przybory i przyrządy: piłki siatkowa, drabinki

Metody prowadzenia zajęć: klasyczna, naśladowcza ścisła, problemowa, zadaniowa

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: : frontalna, grupowa, ćwiczenia w grupach, ze współćwiczącym,

Prowadzący:

Temat lekcji: **Aktywne słuchanie, konstruktywny dialog i ocena w sportach zespołowych.**

Piłka siatkowa - odbiór piłki po zagrywce i rozegranie jej w zespole

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Umie dobrać ćwiczenia do rozgrzewki, bez piłki i z piłką.

Potrąfi podjąć decyzję do kogo odegrać piłkę.

Potrąfi ustawić się w odpowiedniej strefie na boisku.

Umiejętności:

Uczeń umie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym

Uczeń umie wykonywać i przyjmować zagrywkę.

Uczeń umie rozegrać piłkę do współpartnera

Uczeń umie współpracować w zespole.

Uczeń umie sędziować wykorzystując sygnalizację.

Wiadomości:

Uczeń zna przepisy gry w piłkę siatkową.

Uczeń zna sygnalizację sędziowską.

Sprawność motoryczna:

Uczeń poprawia zwinność, skoczność i

szybkość reakcji w grze w piłkę siatkową.

Temat: Aktywne słuchanie, konstruktywny dialog i ocena w piłce siatkowej. Odbiór piłki po zagrywce i rozegranie w zespole.

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas (min)	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna 23'			
Czynności organizacyjne	Zbiórka, podanie tematu lekcji, sprawdzenie obecności	3'	
Ćwiczenia kształtujące bez piłki	1.Krążenie RR w truchcie (przodem, tyłem, bokiem w różnych płaszczyznach). 2.W marszu wymachy, wznosy nóg. 3.Cwały, krok dostawny w poz. wysokiej i niskiej. 4.Ćw. mm brzucha i grzbietu w siadzie, w leżeniu, przy drabinkach. 5.Ćw. rozgrzewające palce rąk i nadgarstki (klaskanie,	10'	Ustawienie uczniów na liniach końcowych boiska do piłki siatkowej – poruszają się w kierunku siatki i z powrotem. Uczniowie po kolei inicjują ćwiczenia. Nauczyciel podaje, które mięśnie i w jakiej kolejności trzeba rozgrzewać. Ćw. w parach (dobór wzrostem i siłą). Zwrócić uwagę na ilość powtórzeń i dokładność wykonywanych ćwiczeń.

Rozgrzewka z piłkami	<p>mocowanie).</p> <p>6.Podskoki, przeskoki wzwyż, w dal.</p> <p>7.Wyskoki obunóż z linii ataku (krok, naskok na obie nogi i wyskok w górę z ramionami wyprostowanymi w górę.</p> <p>8.Uderzanie prawą i lewą dłonią w piłkę o podłoże.</p> <p>9. Uderzenie piłką o podłoże, współwiczający chwytą piłkę w wyskoku.</p> <p>10.Szybkie podania piłki pod i nad siatką.</p>	10'	<p>Ćw. samodzielne i ze współwiczającym.</p> <p>Powrót na linię ataku tyłem i powtórzenie ćw. poruszając się wzdłuż siatki.</p> <p>Jedna piłka na parę.</p> <p>Można wprowadzić drugą piłkę.</p>
Część główna 52'			
<p>Ćw. techniki odbić sposobem górnym</p> <p>Ćw. techniki przyjęć piłki sposobem dolnym</p>	<p>1.Odbicia piłki sposobem górnym w parach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w staniu • w siadzie • w leżeniu na brzuchu <p>2.Dojście i odbiór sposobem dolnym nisko rzuconej piłki przez współwiczającego.</p> <p>3. Odbiór piłki sposobem dolnym rzucanej przez współwiczającego z różnych pozycji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z leżenia przodem • z siadu tyłem do 	15'	<p>Ustawienie naprzeciwko siebie.</p> <p>Współwiczający rzuca piłkę w różnych kierunkach zmuszając partnera do poruszania się nisko na nogach.</p> <p>Nauczyciel chwali na forum najlepiej wykonujących ćwiczenia, prosi o demonstrację ćwiczeń i stawia plusy najlepszym.</p> <p>Nauczyciel koryguje błędy i pomaga</p>

<p>Ćw. zagrywki</p>	<p>podającego piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • z siadu skrzyżnego <p>4.Odbicia piłki przez siatkę sposobem górnym i dolnym;</p> <ul style="list-style-type: none"> • po przebiciu piłki bieg tyłem na koniec swojego rzędu • po przebiciu piłki przebiegnięcie pod siatką na koniec przeciwnego rzędu <p>5.Ćw. zagrywki (sposobem górnym i dolnym).</p> <p>6.Odbiór piłki z zagrywki i nagranie do środkowego</p>	<p>indywidualnie uczniowi, podpowiada co można zrobić żeby ćwiczenie wykonać dobrze.</p> <p>Ustawienie w 3 rzędach po obu stronach siatki.</p> <p>Gdy ćwiczenie wychodzi dobrze można wprowadzić element rywalizacji, licząc odbicia piłki przez siatkę bez upadku. Uczniowie, którzy najdłużej utrzymują piłkę w powietrzu, zdobywają plusy.</p> <p>Podział na dwa zespoły.</p> <p>Ustawienie na liniach końcowych boiska. Jedna strona zagrywa na sygnał nauczyciela równocześnie.</p> <p>Ustawienie: 6 uczniów po jednej stronie boiska. Po każdej zagrywce i rozegraniu piłki – przejście. Zmiana zagrywających gdy uczniowie przyjmujący piłkę wrócą do ustawienia początkowego.</p> <p>Nauczyciel nagradza plusami, najlepiej zagrywających i rozgrywających piłkę.</p> <p>Wyznaczenie sędziego. Jeżeli w zespole jest więcej niż 6 zawodników to zmiany zawodników przy przejściu.</p>	<p>5'</p>
<p>Ćw. taktyki gry</p>	<p>7.Rozgrywanie piłki na 3</p>	<p>12'</p> <p>Po udanych zagraniach gracze gratulują sobie wzajemnie, cieszą się, gratulują sobie wzajemnie i motywują do dalszej gry.</p> <p>Nauczyciel nagradza plusami za udane akcje.</p> <p><u>Uwaga</u> – nauczyciel lub niećwiczący uczeń prowadzi podczas zajęć dokumentację plusów.</p>	

Gra właściwa		20'	
Cz. końcowa 12'			
Ćw. uspokajające Podsumowanie zajęć	1.Ćw.rozciągające i rozluźniające mm ramion, nóg i tułowia. 2.Informacja zwrotna od nauczyciela i uczniów, samoocena 3.Wypełnianie kart oceny przez nauczyciela	12'	Uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające indywidualnie. Nauczyciel i uczniowie dają pozytywne informacje zwrotne na forum. Negatywne informacje przekazują indywidualnie.

9.2.6 Pomiar sprawności fizycznej.

Data: Klasa

Czas trwania lekcji: 90'

Miejsce ćwiczeń: Liczba ćwiczących: sala gimnastyczna lub korytarz szkolny lub boisko

Przybory i przyrządy: do wyboru obciążniki, drabinki, ławeczki gimnastyczne, steppery, piłki lekarskie.

Metody prowadzenia zajęć: klasyczna, naśladowcza ścisła, instruktarz

Temat lekcji : **Ocena sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu. Wskazanie mocnych i słabych stron ucznia.**

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń potrafi odszukać testy sprawności fizycznej.

Umie wybrać test sprawności fizycznej najlepszy dla siebie.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: :
frontalna, grupowa, ćwiczenia ze
współwiczającym

Prowadzący:

Umiejętności:

Uczeń potrafi wykonać poszczególne próby testów zgodnie z instrukcją.

Uczeń potrafi rozróżnić jaką cechę motoryczną bada próba.

Uczeń umie porównać swój wynik z wynikiem w tabeli wyników.

Uczeń umie zinterpretować swój wynik.

Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia, by poprawić swój wynik

Wiadomości:

Uczeń zdobywa wiadomości odnośnie funkcjonowania swojego organizmu.

Uczeń potrafi zmierzyć tętno sobie i koledze.

Uczeń zna test sprawności fizycznej Zuchory (Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory)

Sprawność motoryczna:

Uczeń poprawia siłę mięśni biorących udział w poszczególnych próbach.

Temat: Ocena sprawności fizycznej na podstawie wybranego testu.

Wskazanie mocnych i słabych stron ucznia

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas (min)	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna 25'			
Czynności organizacyjne	Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji. Nauka mierzenia tętna na nadgarstku sobie i koledze	10'	Nauczyciel podaje ogólne informacje o testach sprawności fizycznej, wydolności, wytrzymałości i czemu służą Zapisanie tętna wyjściowego

<p>Ćwiczenia kształtujące</p> <p>Rozgrzewka</p>	<p>Ćw. w truchcie w dowolnych kierunkach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewające obręcz barkową, mm ramion (wymachy, krążenia w różnych płaszczyznach) • Ćw. mięśni tułowia, grzbietu, pośladków – w staniu, siadzie i leżeniu • Ćw. rozgrzewające i wzmacniające mm nóg (wymachy, krążenia, wypady, przysiady, podskoki, obunóż, jednonóż, przez przeszkody. <p>Mierzenie tętna po rozgrzewce</p>	<p>15'</p>	<p>Zaleca się żeby ćwiczenia w rozgrzewce proponowali uczniowie. Nauczyciel podaje, które partie mięśniowe powinny być rozgrzane.</p> <p>Ćwiczenia indywidualne i ze współwyczącym z wykorzystaniem dowolnych przyborów i przyrządów (obciążniki, drabinki, ławeczki gimnastyczne, stepery, piłki lekarskie).</p> <p>Zapisanie wyniku tętna</p>
<p>Część główna 50'</p>			
<p>Instrukcja, pokaz i ćwiczenie poszczególnych prób.</p>	<p>Test Zuchory (w załączniku)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Próba szybkości – bieg sprinterski w miejscu 2. Próba skoczności – skok w dal z miejsca 3. Próba siły mm ramion – zwis na ramionach 4. Próba gibkości – skłon tułowia w przód 5. Próba wytrzymałości – bieg ciągły 6. Siła mm brzucha – „nożyce poziome w leżeniu na plecach 	<p>50'</p>	<p>Nauczyciel zapoznaje uczniów z poszczególnymi próbami testu sprawności fizycznej.</p> <p>Po każdej wykonanej próbie uczeń odczytuje swoje wyniki w tabeli i zapisuje w swoim dzienniczku.</p> <p><u>Uwaga:</u> każdą kolejną próbę rozpocznij gdy tętno powróci do tętna wyjściowego.</p>
<p>Cz. końcowa 15'</p>			

Ćw. uspokajające, relaksujące	Indywidualne ćwiczenia w leżeniu na plecach		
Podsumowanie wykonanych prób	Interpretacja uzyskanych wyników	15'	Wskazanie mocnych i słabych stron każdego ucznia

9.3. Edukacja dla bezpieczeństwa

9.3.1. Pierwsza pomoc

Data: Klasa

Miejsce: Klasa

Liczba uczniów

Przybory i przyrządy: laptop do puszczenia filmu

Metody prowadzenia zajęć: ćwiczeniowa i zadaniowa.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: - burza mózgów,

- dyskusja,

- prezentacje multimedialne (pokaz z objaśnieniem),

- instruktaż

Prowadzący:

Temat lekcji: **Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach** (zachowanie ratownika).

Umiejętności:

Udzielanie pierwszej pomocy

w tym oparzeń,

złamań i zwichnięć,

krwotoków,

dławienia się ciałem obcym,

utrąty przytomności,

utrąty oddechu,

Wiadomości:

udziela pierwszej pomocy w stanach urazowych.

Tok lekcji	Treść lekcji	czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
------------	--------------	------	--------------------------------

Część porządkowo-organizacyjna	Sprawdzenie listy obecności.	3 min	
Lekcja właściwa			
Burza mózgów	Kiedy udzielamy pomocy samodzielnie, a kiedy korzystamy z fachowej pomocy medycznej (ocena na miejscu zdarzenia)	5 min	Nauczyciel zadaje pytanie Od czego uzależniona jest ocena poszkodowanego i kto udziela pomocy
Wprowadzenie nowych treści programowych przez nauczyciela.	Omówienie pierwszej pomocy w przypadkach urazów skórno - naczyniowych	5 min	
Instruktaż	Zasady postępowania w przypadku złamań i zwichnięć,	10 min	Uczniowie samodzielnie wykonują opatrunek usztywniający
Instruktaż	Tamowanie krwotoków	10 min	Uczniowie ćwiczą sposób tamowanie krwotoków bez opaski uciskowej
Pokaz filmu	Dławienia się ciałem obcym,	10 min	Uczniowie oglądają film i ćwiczą zabieg Heimlicha
Część III – Końcowa Omówienie lekcji	Podsumowanie <ul style="list-style-type: none"> • złamań i zwichnięć • tamowanie krwotoków • zadławienia 	5 min	Uczniowie samodzielnie dopasowują sposoby zapobiegawcze do poszczególnych objawów.

9.4. Informatyka

9.4.1. Współpraca podczas edycji tekstu

Data: Klasa

Miejsce: Klasa

Liczba uczniów

Przybory i przyrządy:

stanowisko komputerowe z MS

PowerPoint 2010 szeroko pasmowy

internet

Metody prowadzenia zajęć: ćwiczeniowa i zadaniowa.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:

- praca indywidualna ucznia przy komputerze

Metody pracy:

- praca ucznia z komputerem.

- pokaz

- zajęcia praktyczne

- instruktaż

Prowadzący:

Temat lekcji: **Współpraca podczas edycji tekstu**

Umiejętności:

Uczeń tworzy zasoby sieciowe w chmurze

(np. GoogleDocs, live.com)

tworzy i udostępnia dokument tekstowy

współdziela podczas edycji dokumentu on-line

tworzy i edytuje dokumenty z wykorzystaniem recenzji

Tok lekcji	Treść lekcji	czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część porządkowo-organizacyjna	Sprawdzenie listy obecności. Logowanie do komputerów	3 min	
Lekcja właściwa			
Pogadanka	Platformy wymiany dokumentów	5 min	Nauczyciel zadaje pytanie w jaki sposób dzielimy się dokumentami w sieci na jakich platformach internetowych.
Metoda ćwiczeniowa	Na wybranym dokumencie Zakłada zasób sieciowy na GoogleDocs Tworzenie własnego dokumentu	10 min	Praca ucznia z komputerem

Pokaz z objaśnieniem zajęcia praktyczne	i udostępnianie wybranym osobom.	10 min	Praca ucznia z komputerem
	Modyfikacja pliku podczas edycji on- line	10 min	Praca ucznia z komputerem
	Edycja dokumentów on – line z wykorzystaniem recenzji.	5 min	Praca ucznia z komputerem nadzór nauczyciela nad pracą uczniów.
Część III – Końcowa Omówienie lekcji	Podsumowanie	2 min	

10. Korelacja między podstawą programową a programem nauczania i programami innych przedmiotów.

Rozdział ten przedstawia w przejrzysty sposób korelację między podstawą programową z przedmiotów : informatyka, edukacja dla bezpieczeństwa i podstawy przedsiębiorczości a programem nauczania Plan Gry 2 i treściami kształcenia zawartymi w nowej podstawie programowej z przedmiotów: język polski, historia, wiedza o społeczeństwie i wiedza o kulturze.

Celem niniejszego rozdziału jest zarówno ukazanie interdyscyplinarności programu, jak i zachęcenie nauczycieli innych przedmiotów do zaangażowania się w projekt począwszy od luźnej współpracy a skończywszy na stworzeniu własnego programu .

Nowa podstawa programowa Treści kształcenia	Osiągnięcia szczegółowe ucznia zgodne z Programem Nauczania Plan Gry 2	Nowa podstawa programowa Treści kształcenia
--	---	--

		Korelacja z innymi przedmiotami
Przedsiębiorczość(10 godzin)		
Człowiek przedsiębiorczy.	<p>Uczeń:</p> <p>1) rozpoznaje zachowania asertywne, uległe i agresywne; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej;</p> <p>3) rozpoznaje mocne i słabe strony własnej osobowości; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej;</p> <p>3) podejmuje racjonalne decyzje, opierając się na posiadanych informacjach, i ocenia skutki własnych działań;</p> <p>4) stosuje różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej w celu autoprezentacji oraz prezentacji własnego stanowiska;</p> <p>5)potrafi negocjować, zna cechy negocjatora,</p> <p>6)rozumie pojęcie konfliktu i zna sposoby rozwiązywania konfliktów (kompromis, dominacja, uleganie, wycofanie);</p> <p>7)rozpoznaje bariery komunikacyjne.</p> <p><i>8*Potrafi opisać przebieg konfliktu za pomocą tzw. góry konfliktowej.</i></p>	<p>Język polski:</p> <p>publicznie wygłasza przygotowaną przez siebie wypowiedź, dbając o dźwiękową wyrazistość przekazu (w tym także tempo mowy i donośność głosu);</p> <p>stosuje uczciwe zabiegi perswazyjne, zdając sobie sprawę z ich wartości i funkcji;</p>
Przedsiębiorstwo.	<p>Uczeń:</p> <p>1) sporządza projekt własnego przedsiębiorstwa (imprezy) oparty na biznesplanie;</p> <p>2) opisuje procedury i wymagania związane z zakładaniem przedsiębiorstwa, organizacją imprezy;</p> <p>3) omawia zasady pracy zespołowej i wyjaśnia, na czym polegają role lidera i wykonawcy; omawia cechy dobrego</p>	<p>Wiedza o społeczeństwie:</p> <p>1. Młody obywatel w urzędzie. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskuje informację publiczną na zadany temat w odpowiednim urzędzie; - wyjaśnia, co może zrobić obywatel, gdy nie zgadza się z decyzją urzędu; - sporządza urzędowy wniosek, skargę i odwołanie.

	<p>kierownika zespołu, analizuje zasady doboru pracowników;</p> <p>4) identyfikuje i analizuje konflikty w zespole i proponuje metody ich rozwiązania, szczególnie w drodze negocjacji;</p> <p>5) omawia etapy realizacji projektu oraz planuje działania zmierzające do jego realizacji;</p> <p>6) charakteryzuje czynniki wpływające na sukces i niepowodzenie przedsiębiorstwa.(imprezy)</p> <p>7) zna zasady obiegu dokumentów i prowadzenia dokumentacji.</p> <p><i>8*Potrfai sporządzić wykres Gantta i w ten sposób zaplanować działania zespołu realizującego projekt.</i></p>	<p>Wiedza o kulturze:</p> <p>Bierze aktywny udział w szkolnych przedsięwzięciach artystycznych, animacyjnych, społecznych i innych .</p>
<p>Informatyka (10 godzin)</p>		
<p>Bezpieczne posługiwanie się komputerem, jego oprogramowaniem i korzystanie z sieci komputerowej.</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1) korzysta z podstawowych usług w sieci komputerowej, lokalnej i rozległej, związanych z do stępem do informacji, wymianą informacji i komunikacją, przestrzega przy tym zasad e-etykiety i norm prawnych, dotyczących bezpiecznego korzystania i ochrony informacji oraz danych w komputerach w sieciach komputerowych.</p>	<p>Wiedza o kulturze:</p> <p>1.Odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji.</p> <p>Uczeń:</p> <p>wymienia różne formy mediów kultury (słowo mówione, pismo, książka, obraz malarski, fotografia, film, program telewizyjny, spektakl teatralny)</p> <p>używa nowych form takich jak: nowe media, media masowe, media interaktywne, multimedia;</p>
<p>Wyszukiwanie, gromadzenie, selekcjonowanie, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji, współtworzenie</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1) znajduje dokumenty i informacje w udostępnianych w Internecie bazach danych (np. bibliotecznych, statystycznych, w sklepach internetowych), ocenia ich przydatność i wiarygodność i gromadzi je na potrzeby</p>	<p>Język polski:</p> <p>1) odczytuje sens całego tekstu</p> <p>2) rozpoznaje specyfikę tekstów</p>

<p>zasobów w sieci, korzystanie z różnych źródeł i sposobów zdobywania informacji.</p>	<p>realizowanych projektów z różnych dziedzin; 2) dobiera odpowiednie formaty plików do rodzaju i przeznaczenia zapisanych w nich informacji.</p>	<p>publicystycznych (artykuł, felieton, reportaż), politycznych (przemówienie) i popularno - -naukowych; wśród tekstów prasowych rozróżnia wiadomość i komentarz; 3) rozpoznaje typ nadawcy i adresata tekstu; 4) wskazuje charakterystyczne cechy stylu dane go tekstu, rozpoznaje zastosowane w nim środki językowe i ich funkcje w tekście; 5) rozpoznaje manipulację językową w tekstach reklamowych, w języku polityków i dziennikarzy.</p>
<p>Uczeń wykorzystuje technologie komunikacyjno-informacyjne do komunikacji i współ pracy z nauczycielami i innymi uczniami, a także z innymi osobami, jak również w swoich działaniach kreatywnych</p>	<p>Uczeń: 1)Umie moderować wydarzenie na portalu społecznościowym. 2)Umieszcza dokumenty w sieci. 3)Pracuje na dokumentach umieszczonych w sieci 4)Potrafi komunikować się za pomocą skypa.</p>	<p>Język polski: szuka literatury przydatnej do opracowania różnych zagadnień; selekcjonuje ją według wskazanych kryteriów (w zasobach bibliotecznych korzysta zarówno z tradycyjnego księ - gozbioru, jak i z zapisów multimedialnych i elektronicznych w tym Internetu</p>
<p>Opracowywanie informacji za pomocą komputera, w tym: rysunków, tekstów, danych liczbowych, animacji, prezentacji multimedialnych i filmów</p>	<p>Uczeń: 1)Potrafi nakręcić materiał filmowy i przygotować go do publikacji; 2) przekształca pliki graficzne, z uwzględnieniem wielkości plików i ewentualnej utraty jakości obrazów; 3) opracowuje obrazy i filmy pochodzące z różnych źródeł, tworzy albumy zdjęć; 4) opracowuje wielostronicowe dokumenty o rozbudowanej strukturze, stosuje style i szablony, tworzy spis treści; 5) gromadzi w tabeli arkusza</p>	<p>Język polski: tworzy przedmiotowe bazy danych zawierające informacje zdobywane w toku nauki; Wiedza o kulturze: przygotowuje prezentację lub inną formę wypowiedzi multimedialnej – blog, forum, strona WWW ;</p>

	<p>kalkulacyjnego dane pochodzące np. z Internetu, stosuje zaawansowane formatowanie tabeli arkusza, dobiera odpowiednie wykresy do zaprezentowania danych; 6) tworzy rozbudowaną prezentację multimedialną na podstawie konspektu i przygotowuje ją do pokazu, przenosi prezentację do dokumentu i na stronę internetową, prowadzi wystąpienie wspomagane prezentacją;</p>	
<p>Edukacja dla bezpieczeństwa (10 godzin)</p>		
<p>Ochrona ludności i obrona cywilna</p>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje rodzaje sygnałów alarmowych, sposoby alarmowania i zna obowiązki ludności po usłyszeniu alarmu; 2) potrafi ewakuować się z budynku w trybie alarmowym; 3) wie na czym polega ewakuacja I, II i III stopnia. 	<p>Wiedza o społeczeństwie: Bezpieczeństwo. Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) charakteryzuje najważniejsze zadania policji; 2) przedstawia uprawnienia policjantów i innych służb porządkowych; 3) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w sytuacji zagrożenia; 4) przedstawia przepisy prawne dotyczące sprzedaży i konsumpcji alkoholu, papierosów i narkotyków i wskazuje na konsekwencje ich łamania
<p>Zagrożenia czasu pokoju, ich źródła, przeciwdziałanie ich powstawaniu zasady postępowania w przypadku ich wystąpienia i po ich ustąpieniu.</p>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia zasady postępowania związane z wyszukiwaniem i wnoszeniem ofiar oraz osób zagrożonych z rejonów porażenia; 2) wskazuje sposoby zapobiegania panice podczas zagrożeń; 3) uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń; 4) omawia zasady postępowania w czasie 	<p>Historia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -charakteryzuje przemiany polityczne, społeczno-gospodarcze i kulturowe po 1989 r.; - przedstawia okoliczności i ocenia znaczenie przystąpienia Polski do NATO

	<p>zagrożenia terrorystycznego;</p> <p>5) przedstawia zasady postępowania po ataku terrorystycznym podczas imprezy masowej.</p> <p>6) rozumie zjawisko paniki i zna postępowania zapobiegające panice.</p>	
<p>Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach (zachowanie ratownika).</p>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ocenia sytuację w miejscu wypadku; 2) zabezpiecza miejsce wypadku i wzywa profesjonalną pomoc; 3) ocenia stan poszkodowanego i demonstruje sposób skontrolowania jego funkcji życiowych, ocenia stan nieprzytomnego poszkodowanego i demonstruje ułożenie osoby nieprzytomnej w pozycji bezpiecznej; 4) udziela pierwszej pomocy w przypadkach urazów skórno-naczyniowych w tym oparzeń, złamań i zwichnięć, krwotoków, dławienia się ciałem obcym, utraty przytomności, utraty oddechu, zatrzymania krążenia, wstrząsu pourazowego. 	