

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI
KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ DLA UCZNIÓW
I ETAPU EDUKACYJNEGO KLAS I – III**

OPRACOWAŁA: AGNIESZKA KOŁOSZYC

Uwagi wstępne

Program wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej dla klas I-III opracowany został do realizacji w szkole podstawowej dla pierwszego etapu edukacyjnego w wymiarze jednej godziny tygodniowo dla każdej klasy.

W systemie szkolnej kultury fizycznej bardzo dużą rolę odgrywa prawidłowość realizacji programu wychowania fizycznego, która zależy głównie od nauczyciela prowadzącego te zajęcia. W klasach niższych jest to przede wszystkim specjalista nauczania zintegrowanego. Od niego, więc i jego przygotowania zależy harmonijny rozwój psychofizyczny i psychomotoryczny uczniów, co ściśle wiąże się z ich ogólnym stanem zdrowia. Pomocna w tych działaniach i ułatwiająca ich przeprowadzenie jest duża spontaniczna potrzeba wyżycia ruchowego dzieci, charakterystyczna dla tego okresu rozwoju. Ich radość w czasie ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych sprzyja formowaniu właściwych zachowań kształtując w nich kulturę fizyczną i zdrowotną jako zamierzony efekt poczynań wychowawczych w tej dziedzinie.

Tylko kompleksowy, przemyślany i konsekwentnie stosowany plan postępowania może przynieść oczekiwane rezultaty korekcyjno-kompensacyjne. Wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała to długi i żmudny proces aktywizujący ucznia, nauczycieli i rodzinę.

Nauka, utrwalanie i doskonalenie różnych zadań ruchowych mają główne zadanie przeciwdziałania wadom postawy. Cel osiągnie się poprzez zastosowanie różnorodnych metod, przy wykorzystaniu wszelkich form organizacyjnych i środków dydaktycznych. Działając w sposób przemyślany można zwiększyć wydolność układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, mięśniowego i więzadłowo-kostnego, co w rezultacie ma wpływ na prawidłowe działanie narządów wewnętrznych, ruchomość w stawach i siłę mięśni, tworząc prawidłowy gorset mięśniowy i ładną sylwetkę.

CELE EDUKACYJNE

1. Wspomaganie wszechstronnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów.
3. Wyrównywanie zaburzeń rozwojowych poprzez korektywę i kompensację:
 - skorygowanie istniejących zaburzeń i doprowadzenie postawy, o ile jest to możliwe, do stanu prawidłowego,
 - niedopuszczenie do powstawania wad postawy ciała, gdy zaistnieją ku temu sprzyjające warunki zarówno morfologiczne, jak i środowiskowe,
 - doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznawanego za prawidłowy.
4. Opanowanie podstawowych umiejętności oraz zasad i przepisów z różnych wybranych dyscyplin sportowych.
5. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz wyposażenie uczniów w niezbędny zasób wiedzy dotyczącej higieny osobistej.
6. Opanowanie podstawowych form rekreacji oraz wdrażanie do czynnego spędzania wolnego czasu.
7. Podnoszenie poziomu zdolności poznawczych: uwagi, spostrzegawczości, orientacji w przestrzeni, wyobraźni, umiejętności myślenia przyczynowo-skutkowego, przewidywania oraz podejmowania właściwych decyzji.

ZADANIA SZKOŁY

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach i tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z kontrolowaniem rozwoju psychomotorycznego.
4. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.

TREŚCI KSZTAŁCENIA ORAZ PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. **Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała oraz ćwiczenia stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążenia i nerwowego w celu wzmocnienia zdrowia.**

Działania na rzecz zdrowia :

- współpraca nauczyciela wychowania fizycznego z lekarzem i pielęgniarką oraz dokładne zapoznanie się z wynikami badań,
- pomoc w opracowaniu wykazu uczniów z wadami postawy oraz wadami rozwojowymi wymagającymi indywidualnego traktowania na lekcjach wychowania fizycznego,
- systematyczne prowadzenie ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych podczas każdej lekcji wychowania fizycznego.

Elementy korektywy na lekcjach wychowania fizycznego

Każde zajęcia ruchowe powinny uwzględniać potrzeby rozwojowe, jak i korekcyjne. Działania takie konieczne są w stosunku do dzieci z wadami postawy, a mogą stanowić działania profilaktyczne w odniesieniu do dzieci nie dotkniętych żadnymi odchyleniami w budowie i postawie ciała, ale często o słabej i wiotkiej muskulaturze. Dlatego też lekcje wychowania fizycznego, a szczególnie gimnastyki podstawowej, powinny uwzględniać elementy ćwiczeń korekcyjnych. Mogą one występować:

- I. W części wstępnej:
 - ćwiczenie w przyjmowaniu poprawnej postawy (zwrócenie uwagi na ułożenie głowy),
 - ćwiczenie oddechowe,
 - ćwiczenie stóp.
- II. W części głównej:
 - ćwiczenie mięśni brzucha,
 - ćwiczenie tułowia (w płaszczyźnie strzałkowej),
 - ćwiczenie obręczy barkowej i mięśni grzbietu,
 - zwis czynny (przodem i tyłem).
- III. W części końcowej:
 - ćwiczenie oddechowe,
 - ćwiczenie stóp,
 - ćwiczenia w przyjmowaniu poprawnej postawy w miejscu i w marszu lub biegu.

Ważną rzeczą w zajęciach wychowania fizycznego jest stosowanie i przestrzeganie odpowiednich pozycji wyjściowych, zwłaszcza w ćwiczeniach kształtujących. Należy ćwiczyć w różnych pozycjach wyjściowych stosując ich zmienność, czyli w staniu, siadach, klękach, w leżeniu przodem, tyłem. Nie należy łączyć ćwiczeń o podobnym charakterze, oddziałujących na te same grupy mięśniowe. Trzeba stosować na zmianę ćwiczenia o charakterze statycznym i dynamicznym. Kierować się trzeba również zasadą, aby nie stosować bezpośrednio po sobie ćwiczeń o dużym i bardzo dużym wysiłku fizycznym oraz zaczynać od ćwiczeń łatwiejszych, stopniowo wprowadzając trudniejsze. Powinno się przestrzegać dokładności wykonywania ćwiczeń i dążyć do wyrobienia nawyku utrzymania prawidłowej postawy w czasie stania, w chodzie, w biegu, siadzie itp. Wobec dzieci z wadami postawy ciała należy stosować podczas lekcji indywidualizowanie ćwiczeń. W takiej sytuacji nauczyciel prowadzący zajęcia powinien być powiadomiony przez lekarza o wskazaniach i przeciwwskazaniach dla dziecka, aby w czasie lekcji mógł je uwzględnić. Podczas takiej lekcji pomocne może być zastosowanie odpowiednich działań organizacyjnych np. podział uczniów na zespoły, zastosowanie zadań dodatkowych lub metody stacyjnej, nawet wykonywanie własnego zestawu ćwiczeń domowych zaleconego przez lekarza.

Bardzo ważnym elementem korektywy jest kształtowanie stopy. Wielu nauczycieli lekceważy ten element i nieświadomie popełnia błędy. Do najczęściej spotykanych błędów należą:

- nadużywanie ćwiczeń przeciążających stopę statycznie: nadmierna liczba pozycji stojących, grupowanie bezpośrednio po sobie ćwiczeń obciążających stopę statycznie nie przeplatając ich ćwiczeniami dynamicznymi oraz stosowanie ćwiczeń lub pozycji przeciążających

- łuk przyśrodkowy stopy (szeroki rozkrok, marsz na wewnętrznych i zewnętrznych krawędziach),
- nadmiar ćwiczeń obciążających stopę dynamicznie (skoki, podskoki, zeskoki wykonywane na twardym podłożu).

Stycznego obciążenia stopy można uniknąć za pomocą odpowiednich pozycji wyjściowych: leżenie, siady, stanie z podwiniętymi palcami stóp, marsz w miejscu, sprężynowanie itp.

2. Gry i zabawy kształtujące sprawność psychomotoryczną i motoryczną.

Kształtowanie sprawności psychomotorycznej i motorycznej poprzez wprowadzenie następujących gier i zabaw ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego:

- zabawy i gry orientacyjno – porządkowe,
- zabawy i gry bieżne oraz z zastosowaniem chodu,
- zabawy i gry rzutne, z celowaniem i toceniem,
- zabawy i gry skoczne,
- zabawy i gry z elementami równowagi,
- zabawy i gry na czworakach,
- zabawy i gry z mocowaniem,
- zabawy i gry dydaktyczno – ruchowe,
- tory przeszkód.

3. Ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe wdrażające do współdziałania w zespole, respektowania przepisów i zasad sportowych.

Gry i zabawy pomagają uczniom w opanowaniu umiejętności współdziałania w grupie, uczą przestrzegania prostych reguł postępowania, posługiwania się przyborami oraz świadomego przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Poprzez stosowanie form zadaniowych odpowiednio umotywowanych można uzyskać wykonanie zadania z największym zaangażowaniem: kto szybciej?, kto dalej?, kto dokładniej?, jaki to przepis?.

4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastyki, gier rekreacyjnych, tańców oraz wybranych sportów zimowych.

Podczas nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastyki, gier rekreacyjnych, tańców oraz wybranych sportów zimowych należy stosować szeroko rozumianą indywidualizację, mając na uwadze przede wszystkim potrzeby rozwojowe, zainteresowania i predyspozycje każdego ucznia.

W doborze metod i form organizacyjnych należy przyjąć następujące zasady postępowania:

- dla pełnej realizacji zamierzonych celów należy stosować różne metody i formy pracy, takie jak:
 - metody aktywizujące osobowość ucznia:
 - metoda ilustracji ruchowej,
 - metoda zabawowa klasyczna,
 - metoda zadaniowa,
 - metoda bezpośredniej celowości ruchu,

- ☛ metody odtwórcze:
 - metoda naśladowcza ścisła,
 - metoda zadaniowa ścisła,
- ☛ metody twórcze:
 - metoda ruchowej ekspresji twórczej,
 - metoda problemowa,
- ☛ metody wychowawczego oddziaływania:
 - metody oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
 - metody wpływu sytuacyjnego,
- wykorzystywać dla uatrakcyjnienia każdej lekcji przybory i przyrządy,
- dobierać zasób zadań ruchowych tak, aby były one zgodne z możliwościami uczniów tj. nie były zbyt trudne, ani też zbyt łatwe do wykonania.

5. Badanie i ocena poziomu sprawności fizycznej ucznia oraz indywidualne planowanie jej rozwoju.

Postępy ucznia w zakresie rozwoju sprawności fizycznej należy kontrolować stosując znane testy i sprawdziany. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób należy odnosić zawsze do postępu indywidualnego ucznia i dlatego nie mogą być one oceniane negatywnie. Stosując pomiary cech motorycznych ucznia możemy ocenić jego możliwości, pomóc w zrozumieniu jego braków oraz podać sposoby rozwijania silnych i słabych stron sprawności. Należy pamiętać o harmonijnym rozwoju wszystkich cech motorycznych i psychomotorycznych, które decydują o ogólnej sprawności fizycznej. Testy sprawności fizycznej umożliwiają samokontrolę i samoocenę zdolności motorycznych oraz sterowaniem rozwojem ucznia.

6. Zasady i formy organizowania zajęć ruchowych podczas spędzania wolnego czasu ze szczególnym wykorzystaniem terenów otwartych.

Wykorzystanie czasu wolnego ma szczególne znaczenie higieniczno – zdrowotne. Sposób jego spędzania bardzo wyraźnie wpływa na odprężenie psychofizyczne dziecka, może uwalniać od przeżyć osobistych i niekorzystnej sytuacji w domu rodzinnym. Najlepszą formą wypoczynku jest aktywność ruchowa na świeżym powietrzu, podnosi ona sprawność fizyczną, hartuje organizm oraz reguluje przemianę materii. Niezwykle cennym elementem pozytywnych przeżyć dzieci są gry i zabawy, a związane z nimi emocje wpływają korzystnie na samopoczucie psychiczne i fizyczne. Różne formy spędzania wolnego czasu:

- gry i zabawy ogólnorozwojowe w świetlicach szkolnych,
- gry i zabawy ogólnorozwojowe na placu zabaw lub boisku,
- wycieczki szkolne,
- zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym, wyrównawczym i korekcyjnym,
- udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych,
- udział w turniejach sportowych, festynach, quizach, pokazach i zawodach,
- uprawianie sportów zimowych,
- zajęcia w sekcjach sportowych klubów pozaszkolnych,
- kolonie, półkolonie, obozy oraz biwaki.

7. Rozwijanie i kształtowanie u uczniów powszechnie akceptowanych postaw: szacunku, życzliwości, niesienia pomocy innym, poszanowania prawa oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo i zdrowie swoje, kolegów i innych ludzi.

Działania wychowawcze:

- dawanie osobistego przykładu określonych zachowań moralnych np. „szanujemy swoją pracę i innych”, „pomóż słabszemu”,
- przestrzeganie uczniów przed następstwami niepożądanego zachowania się oraz zachęcanie do właściwego postępowania, używając do tego perswazji, przy pomocy, której należy uzasadniać określone twierdzenia podając jednocześnie przykłady wzięte z życia,
- stosowanie nagród i kar wychowawczych,
- przydzielanie uczniom określonych funkcji i ról podczas zajęć np. pomoc w wykonywaniu ćwiczeń i asekuracja ćwiczących, pomoc w przygotowaniu przyborów i sprzętu do ćwiczeń,
- odwoływanie się do osobistych doświadczeń ucznia,
- organizowanie uczniów w zespoły, oddziaływanie grupy na jednostkę np. przestrzeganie podstawowych przepisów w mini grach zespołowych, próby pełnienia roli sędziego oraz kulturalne uczestniczenie w rywalizacji zespołowej i postępowanie według zasady „fair play”,
- stosowanie ilustracji określonych zachowań ludzi np. wybitnych sportowców,
- próby samokontroli i samooceny wykonania zadania ruchowego,
- pokonywanie własnej słabości zmęczenia, zdenerwowania,
- wykorzystywanie nabytych umiejętności i wiadomości w organizowaniu przez uczniów odpoczynku czynnego w czasie wolnym od zajęć.

SPOSOBY OCENY I SAMOOCENY

Analizując zagadnienie oceny szkolnej z wychowania fizycznego w klasach I-III jednym z ważnych kryteriów oceny jest poziom sprawności fizycznej ucznia oraz jego umiejętności ruchowe, czyli technika wykonania pojedynczych lub złożonych czynności ruchowych. Lecz nie chodzi wyłącznie o wynik uzyskany podczas sprawdzianów i prób testu, ale głównie o postęp w usprawnianiu, który uwarunkowany jest uzdolnieniami ruchowymi, pracowitością i pilnością ucznia, jak również warunkami, z jakimi spotyka się uczeń w szkole i poza szkołą. Ważne jest także, jaki poziom motoryczności uczeń reprezentuje, z jakim zasobem wydolności fizycznej i koordynacji nerwowo-ruchowej rozpoczął kształtowanie cech motorycznych, jak również, z jakim uporem dąży do podniesienia swojej sprawności ruchowej i ewentualnego wyrównania swoich braków.

W klasie pierwszej za podstawę oceny należy przyjąć stosunek dziecka do zabawy i ćwiczeń z uwagi na potrzebę kształtowania w tej klasie nawyku do ćwiczeń, oraz pilność, staranność, aktywność i inicjatywę, czyli to, co nazywamy postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu. W następnych klasach drugiej i trzeciej nauczyciel powinien uwzględnić, poza postawą społeczną, postęp w nabywaniu umiejętności ruchowych przewidzianych w programie. W dalszym ciągu jednak kryterium wychowawcze stanowić powinno jeden z głównych czynników oceny.

Podstawowym źródłem informacji o skuteczności dydaktycznych oddziaływań nauczyciela jest kontrola wyników nauczania i wychowania. Należy wtedy stosować następujące formy kontroli: zapowiedzianą i nie zapowiedzianą obserwację uczniów, sprawdziany, próby testów oraz zawody. Wyniki kontroli posłużą do formułowania opinii (oceny).

Pomiar i ocena możliwości motorycznych dziecka

Niżej podane testy należy wykonać na początku i na koniec roku szkolnego. W trakcie wykonywania prób dziecko powinno prawidłowo oddychać.

- Test na mięśnie brzucha.
P.w. – leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, stopy spoczywają na podwyższeniu pod kątem 45 stopni, kolana wyprostowane.
Ruch – na sygnał oderwanie stóp od podwyższenia na wysokość 10 cm.
Opuszczenie NN na podwyższenie kończy próbę.
Wynik – liczymy stoperem czas wytrzymania.
- Test na mięśnie grzbietu.
P.w. – leżenie przodem na dwóch ławeczkach, stopy zahaczone o drabinkę. Jedna ławeczka na wysokości bioder, druga na wysokości przedramion, głowa między wyciągniętymi ramionami, wzrok skierowany na podłogę.
Ruch – na sygnał oderwanie rąk od ławeczki na wysokość 10 cm.
Wynik – liczymy czas wytrzymania.
- Test na mięśnie obręczy barkowej.
P.w. – stanie tyłem do drabinki, szeroki chwyt za szczebel nad głową.
Ruch – na sygnał wykonać zwis czynny unosząc kolana do góry i wytrzymać.
Wynik – liczymy czas utrzymania ugiętych RR pod kątem prostym.

Z uwagi na to, że uczeń nie jest biernym przedmiotem zabiegów nauczyciela, powinno się dążyć do tego, aby postawić ucznia w roli podmiotu, czyli świadomego współtwórcy swojego wychowania i w roli własnego sędziego. Z tych względów wskazane jest, aby ćwiczący umiał śledzić rozwój własnej sprawności. Dlatego niezwykle cenną formą kontroli i oceny jest samokontrola i samoocena ucznia. Nauczyciel powinien wdrażać uczniów do obiektywnej, sprawiedliwej i rzetelnej samooceny, która daje podstawy do podejmowania krytycznych decyzji i jest często skuteczną ochroną psychiczną wobec cudzych (nie zawsze sprawiedliwych) pozytywnych bądź negatywnych opinii.

PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ

Plan pracy – rozkład materiału w ujęciu problemowym

1. Uświadomienie dziecku jego wady i konsekwencji wynikających z nie podjęcia działań profilaktycznych.
2. Uświadomienie rodzicom przyczyn i skutków wad postawy oraz wskazania i przeciwwskazania w formie pogadank indywidualnych.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój fizyczny oraz wzmożenie jego wydolności i sprawności fizyczno – ruchowej.
4. Nauka umiejętności skorygowania wady przez przyswojenie korekcji lokalnych, a następnie globalnych, rozciągnięcie grup mięśni przykurczonych i wzmocnienie osłabionych.
5. Ćwiczenia specjalne hamujące określoną wadę postawy.
6. Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy.

7. Wyrabianie wytrzymałości posturalnej – zdolności do długotrwałego utrzymywania skorygowanej postawy poprzez ćwiczenia elongacyjno-wyprostne.
8. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w najrozmaitszych warunkach zbliżonych do życia codziennego automatycznie, tj. bez udziału ciągłej kontroli świadomości.
9. Ćwiczenia oddechowe:
 - nauka prawidłowego oddychania w czasie wykonywania ćwiczeń,
 - zwiększenie pojemności życiowej płuc oraz wydolności i sprawności narządu oddychania,
 - zwiększenie wentylacji płuc.
10. Kontrolna ocena postawy ciała.
11. Opracowanie przykładowych zestawów ćwiczeń domowych przeciw poszczególnym wadom.
12. Współpraca z lekarzem szkolnym, higienistką, nauczycielami oraz rodzicami.

Godziny lekcyjne do realizacji na poszczególne grupy mięśni

	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Testy	4	4	4
Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach	2	2	2
Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające mięśnie	6	4	4
Ćwiczenia obręczy barkowej i klatki piersiowej	8	8	8
Ćwiczenia mięśni grzbietu	8	8	8
Ćwiczenia mięśni brzucha	6	8	8
Ćwiczenia obręczy biodrowej, mięśni pośladkowych i kończyn dolnych	6	6	6
Razem	40	40	40

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW W KLASIE I

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektuje polecenia nauczyciela, - przestrzega zasad higieny osobistej, dba o czystość stroju sportowego, - umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i utylitarne, - pomaga mniej sprawnym kolegom, - potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi, - potrafi właściwie przyjąć porażkę i sukces osobisty oraz zespołu, - szanuje przybory i przyrządy używane w czasie zajęć, - poznaje zasady sportowego zachowania i kultury kibicowania, - potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu u siebie i współwiczającego, - wykazuje chęć niesienia pomocy w sytuacjach trudnych i zagrażających zdrowiu, - systematycznie, wytrwale i konsekwentnie bierze udział w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie stwarza niebezpiecznych sytuacji, - potrafi bezkolizyjnie ustawić się w rzędzie, szeregu, parami, w kole, - potrafi utrzymać odstępów podczas marszu, biegu dookoła sali, - prawidłowo reaguje na umówione sygnały wzrokowe i dźwiękowe, - świadomie uczestniczy w zabawie ruchowej, - potrafi przyjąć prawidłową postawę stojąc, siedząc, leżąc, podczas gier i zabaw ruchowych, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dogonić toczącą się piłkę i chwycić ją, - rzucać i chwycić piłkę z odbicia od ściany (z kozła), - podrzucać piłkę przed sobą i chwycić po klaśnięciu w dłonie w miejscu i w marszu (chwyt z kozła), - bieg szybki na krótkich odcinkach, - start wysoki na sygnał, - rzuty na odległość, - skok w dal z miejsca mierzony stopami, - skulenia i przetoczenia, - przewrót w przód z przysiadu do przysiadu, - przeskoki zawrotne przez ławeczkę, - przejście równoważne po kładce ławeczki, - prowadzić piłkę po prostej prawą i lewą nogą, - stosować poznane elementy z 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, podczas przebywania w sali gimnastycznej, w szatni, na boisku, - opanował pojęcia przestrzenne, nad, pod, na dole, na górze, niżej, wyżej, przed, za blisko, daleko, - prawidłowo określa prawą i lewą stronę, - wie, jak ułożenie głowy wpływa na poprawność ćwiczenia, - zna pozycje wyjściowe: leżenie przodem, tyłem, siad prosty, rozkroczny, skulony, klęk prosty, podparty, - wie, jak korygować sylwetkę w ławce szkolnej, w stołówce przy posiłkach i w domu, - wie, co to znaczy pełen zakres ruchu w stawie, - zna i potrafi nazwać części swego ciała, - rozumie, jaka jest różnica w oddychaniu torem piersiowym i brzuszny, - wie, jak poprawnie wykonać ruch i prawidłowo oddychać w trakcie

<p>świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych. 	<p>mini gry w piłkę siatkową – rzucając w grze uproszczonej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - podania i chwytów kółka ringo, - krok podstawowy krakowiaka, <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na podstawie porównania wyników z września i na koniec roku poznaje ocenę swojej pracy, postępów i braków, - określa swoje mocne i słabe strony sprawności motorycznej. 	<p>ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna reguły obowiązujące w zabawach i grach z piłkami, - rozumie podstawową terminologię prostych ćwiczeń i pozycji wyjściowych.
--	---	---

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW W KLASIE II

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podporządkowuje się ustalonym regułom w trosce o własne zdrowie, - wykazuje troskę o bezpieczeństwo i zdrowie własne, słabszych kolegów i grupy, - chętnie inicjuje gry i zabawy w gronie rówieśników, - potrafi pokonać własne słabości przez dążenie do doskonałości, - pomaga w ustawianiu i sprzątanu przyborów, - potrafi kontrolować emocje i panować nad nimi, - potrafi współdziałać w grupie, - chętnie pełni rolę kapitana, gracza, bramkarza, kibica, - chętnie uczestniczy w działaniach korygujących jego wadę postawy, - chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu, - chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego sprawność, - potrafi ocenić swoją pracę. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezkolizyjnie porusza się w miejscach publicznych, - potrafi manipulować przyborem w ćwiczeniach ruchowych: rzuty, chwyt, toczenia, przesuwania, odbijania, zwijania, rozwijania; w leżeniu, klęku i siadzie; indywidualnie i w parach, - potrafi skorygować postawę własną i współpartnera, - potrafi świadomie i rzetelnie wykonać ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu, - potrafi utrzymywać i korygować sylwetkę w domu i w trakcie zabaw, - potrafi prawidłowo oddychać podczas maksymalnego statycznego wysiłku fizycznego, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg na dystansie 25 m ze startu wysokiego, - bieg na 30 – 60 m ze startu niskiego, - pchnięcie piłką lekarską 2 kg, - skok w dal z miejsca, - marszobiegi, trucht na 600 – 1000 m, - zorganizować z pomocą zabawę ruchową, - przejście równoważne po ławeczce gimnastycznej, - sprawdzian na torze przeszkód, - uderzenie, przyjęcie, prowadzenie piłki dowolną nogą, - stosuje poznane elementy techniki wybranej mini-gry. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych w szkole, na boisku, - zna zasady postępowania indywidualnego i grupowego podczas zajęć, - dokonuje prób samooceny, - zna zasady samoochrony, - potrafi dbać o zmianę i czystość stroju sportowego oraz zachowuje podstawowe zasady higieny, - potrafi radzić sobie w przypadku wystąpienia drobnych urazów, - posiada elementarną wiedzę o popularnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych, - przestrzega przepisów gry uproszczonej, - wie, jak pokonywać trudności w terenie w marszu oraz w biegu bez obaw i strachu, - zna proste ćwiczenia, które wzmacniają jego osłabione partie mięśniowe.

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW W KLASIE III

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kulturalnie zachowuje się w miejscach publicznych, - potrafi zachować się na terenie zielonym, zintegrować się z otaczającym światem, - jest przygotowany do pokonania własnych słabości i dąży do osiągnięcia jak najlepszych wyników, - prowadzi zdrowy i higieniczny styl życia zgodny ze wskazówkami nauczyciela, - potrafi podporządkować się i respektować przepisy i reguły „czystej gry”, - respektuje decyzje sędziego, - wykazuje umiejętność utrzymywania prawidłowej postawy w różnych sytuacjach, - wykazuje chęć asekuracji w ćwiczeniach, - wykazuje troskę i odpowiedzialność za swoje działania, - potrafi porównać swoje wyniki, ocenić swoją pracę i aktywność od klasy I. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie prawidłowo reagować na komendy, - umie korygować postawę odcinkową (głowa – barki, ramiona – klatka piersiowa, brzuch – grzbiet, ustawienie nóg i stóp), - potrafi utrzymywać prawidłową sylwetkę w trakcie ćwiczeń, zabaw i gier, chodzie, marszu, truchcie i biegu na zajęciach i poza nimi, - potrafi bezpiecznie współpracować z partnerem w zespole oraz grupie podczas ćwiczeń i zadań kształtujących nawyk prawidłowej postawy, - umie przyjąć pozycje wyjściowe, prawidłowo wykonać ruch i zakończyć ćwiczenie pozycją końcową, - umie prawidłowo oddychać w trakcie dużego wysiłku, - potrafi prawidłowo oddychać i relaksować się po maksymalnym wysiłku podczas odpoczynku, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - próby testu sprawności fizycznej - start niski, bieg na 60 m, - marszobieg, trucht, bieg na 300-1000 m, - sprawdzian na torze przeszkód (elementy gimnastyki), - sprawdzian z elementów techniki gry zespołowej, - współdziałać w zespole przy przeprowadzeniu zawodów z wybranej gry rekreacyjnej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, - zna i stosuje ćwiczenia przeciwdziałające jego indywidualnej wadzie, - jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń korekcyjnych – kompensacyjnych wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia, - wie, jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej, do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów środowiska, w jakim żyjemy, mieszkamy, - dokonuje samooceny i samokontroli, - potrafi posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą, - przestrzega przepisów gry, - potrafi radzić sobie w przypadku wystąpienia drobnych urazów, - posiada wiedzę z zakresu różnych form ruchu olimpijskiego: Igrzyska Olimpijskie, (ceremoniały i symbolika).

EWALUACJA

Za prawidłowy przebieg realizacji programu odpowiada nauczyciel przedmiotu. Po każdym zajęciach zapisuje uwagi i przemyślenia dotyczące przebiegu lekcji.

Po zakończeniu realizacji całego programu, czyli po trzech latach nauczyciel sporządza sprawozdanie według następujących pytań:

1. Czy proces kształcenia przyniósł efekty?
2. Jakie są to efekty?
3. Czy wyniki są zgodne z założeniami (celami)?
4. Czy w pełni wykorzystane zostały posiadane warunki i środki i trafnie dobrane formy i metody nauczania?

Dostarczone informacje będą podstawą do podjęcia decyzji o realizowaniu programu w następnych latach.

BIBLIOGRAFIA

1. Bielski J.: *Kultura fizyczna z metodyką*. Materiały pomocnicze dla studentów. IKN Warszawa.
2. Czauderna – Miedzijko J.: *Program gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej dla I etapu edukacji*. Korepetytor Płock 2002.
3. Jezierski R., Chobocka E.: *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*. Lider 1999 Nr 10.
4. Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I.: *Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna w szkole*. FOSZE Rzeszów 1998.
5. Kutzner J.: *Metodyka wychowania fizycznego w klasach I-IV*. PZWS Warszawa 1960.
6. Kutzner – Kozińska M., Właźnik K.: *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10-letnich*. WSiP Warszawa 1995.
7. Liedke A., Właźnik K.: *Kultura fizyczna w klasach I-III*. WSiP Warszawa 1983.