

**Program Wychowania Fizycznego
dla
IV etapu edukacji
Zespołu Szkół Gastronomicznych w Pile**

ŚWIADOMOŚĆ + POSTAWA + DZIAŁANIE = ZDROWIE

Autorzy: mgr Joanna Harenda
mgr Magdalena Szubert-Woziwodzka

Zatwierdzono uchwałą Rady Pedagogicznej
Nr 121/2012 z dnia 31 sierpnia 2012r.

Piła, 2012

Spis treści

Wstęp	3
I. Charakterystyka programu	4
II. Założenia organizacyjne	5
III. Cele edukacyjne	7
1. Cele ogólne	7
2. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania	7
IV. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania	9
V. Szczegółowe treści kształcenia oraz opis założonych osiągnięć ucznia.	13
1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.	13
2. Trening zdrowotny	15
3. Sporty całego życia i wypoczynek.....	19
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	24
5. Sport	28
6. Edukacja zdrowotna	31
VI. Strategia oceniania	34
VII. Podsumowanie i ewaluacja.....	34
VIII. Bibliografia	34

*Na to aby żyć zdrowym
trzeba nauczyć się mądrzej żyć,
René Dubos*

Wstęp

Program nauczania wychowania fizycznego dla IV etapu edukacji, zatytułowany: *ŚWIADOMOŚĆ + POSTAWA + DZIAŁANIE = ZDROWIE*, ma charakter uniwersalny, choć powstał z przeznaczeniem do realizacji, przede wszystkim, w Zespole Szkół Gastronomicznych w Pile. Wprawdzie uwzględnia aktualne warunki, kierunki kształcenia, tradycje oraz zaangażowanie w programy i projekty społeczne głównie tej szkoły, to najważniejszym jest fakt, iż jego treść ściśle wpasowana jest w założenia obecnej podstawy programowej. Program bazuje nie tylko na obecnych możliwościach i kompetencjach nauczycieli pracujących w ZSG, ale poprzez wielokierunkowość zawartych w nim treści, również umożliwia jego wykorzystanie przez wielu innych nauczycieli wychowania fizycznego. Szeroka oferta, zaproponowanych przez autorów treści, ma przede wszystkim służyć uczniom, wychodząc na przeciw ich potrzebom i zainteresowaniom. Uczniom, którzy do klas pierwszych szkół ponadgimnazjalnych, przychodzą z różnych miejsc i środowisk. Młodzieży, mającej często odmienne doświadczenia i związane z tym umiejętności oraz postawy wobec kultury fizycznej. W związku z tym, program skonstruowano tak, aby nauczycielom planującym pracę, pomóc odpowiednio dostosować wybrane treści do specyficznych potrzeb każdego ucznia: wybitnego, zdolnego, przeciętnego, mniej sprawnego albo wykazującego braki w zakresie umiejętności czy wiadomości.

Młodzież w IV etapie edukacji, kształtując świadomość, postawy i nawyki, bezpośrednio przygotowuje się do samodzielnego, dorosłego życia. Korzystający z programu nauczyciele mogą przygotować młodych ludzi „w czterech fundamentalnych dla zdrowego stylu życia obszarach:

1. filozoficznym – związanym z wyznaczeniem i realizowaniem określonego ideału wychowania w „kulturze dbałości o własne ciało i zdrowie”,
2. społeczno-kulturowym – związanym ze społeczną użytecznością (użytecznością) czynności prozdrowotnych i kulturotwórczych,
3. biologicznym – zapewniającym odpowiedni rozwój somatyczno-motoryczny dojrzewającego organizmu,
4. pedagogicznym – związanym z wyposażeniem ucznia w wiadomości i umiejętności niezbędne do aktywnego funkcjonowania w kulturze fizycznej.”¹

¹ Bronikowski M. (2008): *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, cz. I*, Oficyna Wydawnictwa eMPI²s.c., Poznań

Proponowane w programie sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania oraz przyjęta strategia oceniania, została opracowana tak, aby w procesie nauczania nie zaprzepaścić spontanicznej motywacji ucznia do działania, a umocnić ją i przekształcić w motywację świadomą.

Zaplanowana systematyczna ewaluacja programu, pozwala na ocenę jego wartości, „ożywia” i ustawicznie doskonali, poprzez dokonywanie korekt i modyfikacji zawartych w nim treści.

I. Charakterystyka programu

1. Program opracowano w oparciu o następujące akty prawne:

- Rozporządzenie MEN z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół - załącznik 4 stanowiący podstawę programową kształcenia ogólnego dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, których ukończenie umożliwia uzyskanie świadectwa dojrzałości po zadaniu egzaminu maturalnego oraz załącznik 5 stanowiący podstawę programową kształcenia ogólnego dla zasadniczych szkół zawodowych (Dz. U. z 30 sierpnia 2012 r., poz. 977).
- Rozporządzenie MEN z dnia 8 czerwca 2009r. w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczenia do użytku szkolnego podręczników (Dz. U. Nr 89, poz. 730).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. Nr 136, poz. 1116).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 09 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. Nr 175, poz. 1042).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 83, poz. 562, z późn. zm.) ze wszystkimi zmianami wprowadzonymi rozporządzeniem zmieniającym rozporządzenie z dnia 20 sierpnia 2010 r. (Dz. U. Nr 156, poz. 1046) oraz z dnia 17 listopada 2010 r. (Dz. U. Nr 228, poz. 1491) - ujednolicony tekst rozporządzenia wg stanu na dzień 10 grudnia 2010 r.
Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 lutego 2012 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 07 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz. U. z 22 lutego 2012r., poz. 204).

2. Treści aktualnej podstawy programowej zawarte są w części programu określonej jako *cele edukacyjne, w szczegółowych treściach kształcenia oraz opisie założonych osiągnięć ucznia (w tabelach tekst podstawy wyszczególniono pogrubioną kursywą).*

3. Program zawiera treści wybiegające poza podstawę programową, np.: wiadomości dotyczące *walorów turystycznych i rekreacyjnych naszego regionu* przydatnych w szczególności klasom o kierunkach związanych z hotelarstwem i turystyką.
4. Treści programu wpisują się w realizację zadań wynikających z przynależności szkoły do Sieci Szkół Promujących Zdrowie.
5. W programie zawarto szeroki wachlarz propozycji *treści kształcenia*, których dobór przy tworzeniu planów pracy, zależy będzie od aktualnych warunków i możliwości oferowanych przez szkołę: bazy sportowo-rekreacyjnej, kadry szkoleniowej, zaangażowania szkoły w przedsięwzięcia i współpracę w środowisku lokalnym oraz samych uczniów.
6. Program zawiera diagnozę sprawności oraz określonych umiejętności i wiadomości uczniów poprzez:
 - bieżące monitorowanie wykonywanych zadań podczas określonych tematów lekcji;
 - badanie (wybrany testem) poziomu sprawności motorycznej i porównanie oraz analizę wyników w badaniu powtórnym;
 - sprawdzenie poziomu opanowania umiejętności i analizę postępów w nauczaniu, za pomocą wybranych zadań testujących;
 - sprawdzenie stanu i opanowania wiadomości z określonego zakresu materiału.
7. Zawarte w programie propozycje stosowania, podczas realizacji jego założeń, *metod, form i środków dydaktycznych*, zostały osobno ujęte w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego o charakterze sportowo-rekreacyjnym i edukacji zdrowotnej.
8. Przewidywaną programem *strategię oceniania*, przedstawia odrębne opracowanie, ściśle związane ze szkolną dokumentacją dydaktyczną – wychowawczą, w formie Przedmiotowego Systemu Oceniania dla przedmiotu: wychowanie fizyczne.
9. W programie zaproponowano *ewaluację* realizacji zaplanowanych założeń.

II. Założenia organizacyjne

1. Program przeznaczony jest do nauczania wychowania fizycznego w klasach I – IV Technikum i I – III Zasadniczej Szkoły Zawodowej, z możliwością wykorzystania również w klasach I - III Liceum Ogólnokształcącego (w całym cyklu kształcenia: dla technikum na 360 godzin, dla klas zawodowych na 290 godzin, dla klas liceum na 270 godzin, a w tym w każdym typie szkół, na 30 godzin realizacji treści dotyczących *edukacji zdrowotnej*).
2. Program można realizować również w klasach I – III Zasadniczej Szkoły Zawodowej dla młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w stopniu lekkim, uwzględniając i dostosowując realizację założeń do ograniczeń uczniów w zakresie możliwości fizycznych, zdrowotnych i intelektualnych.
3. Na podstawie niniejszego programu można planować pracę dydaktyczną zarówno dla grup dziewcząt, jak i chłopców, odpowiednio dobierając formy i treści kształcenia.

4. Realizacja planu pracy nauczyciela, opracowanego na podstawie tego programu, dotyczy systemu klasowo-lekcyjnego w wymiarze 3 godzin tygodniowo z uwzględnieniem możliwości podziału na grupy jednolite pod względem płci.
5. Program przeznaczony jest dla uczniów o zróżnicowanych wymaganiach edukacyjnych, a w tym:
 - szczególnie uzdolnionych w zakresie wiedzy i umiejętności sportowych;
 - posiadających orzeczenia i opinie dotyczące obniżenia wymagań;
 - pozostałych uczniów .
6. Program przewiduje przygotowanie uczniów do zawodów sportowych wynikających z Kalendarza Imprez Sportowych SZS, NSS-S „Sprawni-Razem”, harmonogramu wydarzeń sportowych i rekreacyjnych ZSG w Pile oraz innych, okazjonalnych imprez sportowo-rekreacyjnych, np.: rozgrywek lub sparingów zorganizowanych przez zaprzyjaźnioną szkołę.
7. Program, w części dotyczącej zajęć o charakterze ruchowym są możliwe do zrealizowania w warunkach technicznych, jakimi szkoła aktualnie dysponuje lub z jakich może skorzystać, a są nimi:
 - a. obiekty sportowo – rekreacyjne:
 - hala widowiskowo-sportowa i sala sportowa przy ZSG w Pile;
 - siłownia w piwnicy budynku szkoły;
 - kompleks sportowy przy ul. Okrzei 5;
 - boiska typu „Orlik” przy SP nr 1;
 - tereny parku miejskiego im. St. Staszica, parku na Wzgórzu Mewisa przy ul. Ceglanej oraz tereny leśne przy ul. Żeromskiego;
 - trasy turystyczne Piły i okolic;
 - okazjonalnie, sportowo-rekreacyjne obiekty miejskie na terenie Piły i okolic, np.: pływalnia *Wodnik*, *Aqua Park*, *Bowling* przy hotelu *Gromada*, *Geo Park Linowy* w Ośrodku Geovita Płotki w Pile;
 - b. wyposażenie w podstawowy sprzęt sportowo-rekreacyjny do każdej, wybranej i zaplanowanej formy ruchu.
8. Korzystający z programu, tworząc plany pracy, mogą dowolnie dobierać treści kształcenia do aktualnych możliwości dydaktycznych szkoły.
9. Część programu dotycząca *edukacji zdrowotnej* przewidziana jest do realizacji w formie warsztatowej i wykładowej w salach lekcyjnych budynku szkoły, z uwzględnieniem dostępu do środków audiowizualnych potrzebnych np.: w celu przedstawienia prezentacji multimedialnej lub filmu poglądowego.
10. **Z programu w oryginalnej formie może korzystać każdy nauczyciel wychowania fizycznego, któremu odpowiada treść niniejszej pracy, pod warunkiem zachowania praw autorskich twórców pracy. Z programu mogą korzystać również nauczyciele, którzy dokonując modyfikacji, dostosują treści do możliwości, potrzeb i warunków szkoły, w której pracują i uwzględnią prawa autorskie twórców wersji oryginalnej.**

III. Cele edukacyjne

1. Cele ogólne

- a) Praca nad harmonijnym rozwojem i utrzymaniem na odpowiednim poziomie sprawności fizycznej ucznia szkoły ponadgimnazjalnej, poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, oddechowego, krążenia i nerwowego.
- b) Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie, ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:
 - stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
 - nabycie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
 - uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
 - działanie, jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu.
- c) Kształtowanie postaw oraz wartości społecznych i moralnych zawartych w działaniach sportowo-rekreacyjnych, takich jak: wytrwałość, sumienność, systematyczność, odpowiedzialność, lojalność, tolerancyjność, odpowiednie zachowanie w przypadku zwycięstwa i porażki, stosowanie zasad „fair play” w roli zawodnika i kibica.

2. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania

1. W zakresie kształtowania umiejętności:

- samobadania, samokontroli i samooceny własnej sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia w odniesieniu do przyjętych norm oraz reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- doskonalenia sprawności fizycznej i pomiaru indywidualnego postępu osiągnięć;
- wykorzystania zdolności koordynacyjno – kondycyjnych dla poprawienia osiągniętych wyników w rywalizacji lub przy doborze atrakcyjnych form czynnego wypoczynku;
- tworzenia i realizacji programów aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości własnych i najbliższego otoczenia: rodziny, kolegów;
- działania na rzecz zdrowia własnego i najbliższych służące, poprawie bezpieczeństwa i higieny osobistej, przeciwdziałaniu negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, tworzeniu „środowiska sprzyjającego zdrowiu”;
- ruchowych (technicznych i taktycznych) nabytych i doskonalonych w toku nauczania, pod kątem wyboru „sportu całego życia” oraz będących podstawą dla realizacji zadań z zakresu treningu zdrowotnego;

- planowania, organizacji i prowadzenia przez uczniów, określonych zadań ruchowych oraz innych działań na rzecz krzewienia kultury fizycznej;
- planowania projektu dotyczącego wybranych zagadnień zdrowia ze wskazaniem na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- planowania, organizacji, sędziowania oraz kibicowania współzawodnictwa sportowo-rekreacyjnego.

2. W zakresie zdobywania, przekazywania i wykorzystania wiadomości o:

- funkcjonowaniu organizmu ludzkiego, w tym o rozwoju biologicznym człowieka i reakcjach organizmu na określony wysiłek fizyczny, ryzyku związanym z zaangażowaniem w niektóre formy sportu i wysiłku fizycznego;
- wartości i odpowiedzialności człowieka za zdrowie własne i innych, sposobach pielęgnacji zdrowia oraz roli badań profilaktycznych w różnych okresach życia;
- działaniach na rzecz środowiska sprzyjającego zdrowiu poprzez współuczestnictwo i współpracę ludzi, organizacji oraz instytucji;
- sposobach zapobiegania skutkom zagrożeń współczesnej cywilizacji związanych z hipokinezją, stosowaniem substancji szkodliwych dla zdrowia człowieka i z innymi formami zachowań niesprzyjających zdrowiu;
- prozdrowotnym stylu życia, zaletach efektywnego wypoczynku, racjonalnym gospodarowaniu czasem, różnicach między sportem profesjonalnym a rekreacyjnym;
- czynnikach warunkujących podejmowanie aktywności fizycznej przez określone grupy społeczne;
- genezie, walorach, zasadach doboru i sposobie organizacji różnych form aktywności fizycznej oraz innych działaniach na rzecz zdrowego stylu życia, ze wskazaniem wiarygodnych źródeł fachowej informacji dotyczącej zdrowia i sportu;
- kształtowaniu sprawności psychofizycznej z pozytywnym nastawieniem do świata, wzmacnianiem poczucia własnej wartości, wiary w siebie i umiejętnością podejmowania decyzji;
- konstruktywnym przekazywaniu i odbieraniu pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzeniu sobie z krytyką;
- korzystaniu z podstawowych praw pacjenta oraz roli aktywnego pacjenta;
- przyczynach i skutkach stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- zasadach „fair play” w rywalizacji sportowej i pozasportowej, konstruktywnych i destrukcyjnych zachowaniach kibiców sportowych;
- historii sportu i olimpizmu;
- walorach turystycznych i rekreacyjnych naszego regionu.

IV. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania.

A. Zakłada się, iż powodzenie realizacji niniejszego programu, zależy od kilku ogólnych zasad postępowania, którymi należy się kierować:

- „stawiać przed uczniami różnorodne zadania, a nie ograniczać się do kształtowania kilku zdolności motorycznych, głównie o charakterze kondycyjnym i do wyuczania wybranych umiejętności ruchowych o charakterze sportowym;
- stosować w szerokim zakresie różne metody, adekwatne do zadań stawianych przed uczniami;
- przyjąć zasadę, że nie należy dobierać środków do metod, lecz metodę do celów;
- prowadzić zajęcia w sposób atrakcyjny, wykorzystując typowe i nietypowe przybory i przyrządy;
- stosować muzykę na zajęciach;
- stosować szeroko rozumianą indywidualizację;
- jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie naturalnym.

Kształtowanie motoryczności powinno odbywać się poprzez:

- nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej;
- doskonalenie sprawności i nawyków;
- eksponowanie indywidualnych możliwości i upodobań;
- wyzwalanie i rozwijanie inwencji twórczej;

wychowanie fizyczne powinno spełniać cztery funkcje: usprawniającą, informacyjną, wzorotwórczą i hedonistyczno-rekreacyjną.”²

B. Zajęcia poświęcone realizacji zagadnień edukacji zdrowotnej nie mogą być wyłącznie przekazem gotowej wiedzy, a powinny, przy zastosowaniu metod i technik aktywizujących, umożliwiać samodzielne zaangażowanie ucznia w proces uczenia się.

C. Aby osiągnąć programowe cele kształcenia i wychowania, nauczyciel powinien stworzyć takie warunki edukacyjne, aby uczeń nie tylko umiał, wiedział ale również chciał, aby myślał nie tylko o sobie ale także o najbliższych oraz już dziś układał, a jutro realizował swój plan zdrowej przyszłości. Na zespół czynników gwarantujących uzyskanie sukcesu edukacyjnego, składa się:

- stworzenie bezpiecznych i higienicznych warunków zajęć;

² Bielski J. (1996); *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.

- systematyczne, rzetelne realizowanie założeń planów pracy, a w tym podstawy programowej;
- elastyczne dopasowanie realizowanych treści planu pracy do możliwości psychofizycznych, poziomu wiedzy i umiejętności, płci, stanu zdrowia oraz zainteresowań uczniów, dokonywane na podstawie diagnozy, w procesie ewaluacji;
- stosowanie różnorodnych metod, form i środków zapewniających atrakcyjność i efektywność zajęć;
- przestrzeganie podstawowych zasad nauczania: świadomości i aktywności, pogłębienia, stopniowania trudności, systematyczności, przystępności i trwałości;
- zapewnienie uczestnikom zajęć odpowiedniej dawki ruchu, przyjaznej atmosfery i możliwości swobody twórczej oraz pozytywne motywowanie do podejmowania wysiłków;
- umożliwienie uczniom rozwijania i doskonalenia swych umiejętności, zainteresowań, pasji podczas lekcji ujętych planem oraz na zajęciach pozalekcyjnych;
- umożliwienie uczniom prezentację poziomu swych umiejętności, zdolności i wiadomości w zadaniach kontrolnych, formach rywalizacji podczas lekcji i zajęć pozalekcyjnych, formach współzawodnictwa na poziomie szkolnym i międzyszkolnym;
- systematyczne zadaniowanie i angażowanie uczniów w organizację procesu kształcenia;
- stwarzanie uczniom możliwości dokonywania samokontroli i samooceny w sferach diagnozy poziomu sprawności, efektów kształcenia, dokonanego postępu oraz postaw;
- stosowanie motywującego systemu oceniania;
- stwarzanie możliwości słabszym uczniom na wyrównywanie różnic edukacyjnych podczas planowych lekcji i zajęć dodatkowych (wynikających z karty nauczyciela);
- systematyczne doskonalenie zawodowe kadry nauczycielskiej.

D. Metody:

- a) w realizacji zadań dydaktycznych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, program przewiduje zastosowanie:
- czterech podstawowych rodzajów metod nauczania umiejętności ruchowych: syntetycznej (całości), analitycznej (części), mieszanej (syntetyczno-analitycznej) i kompleksowej;
 - metod treningowych ukierunkowanych na rozwój cech motorycznych: ciągłej, powtórzeniowej, zmiennej, interwałowej;
 - metod pracy z uczniem, opartych na wzajemnej współpracy, określających poziom aktywności wewnętrznej i zaangażowania intelektualnego ucznia:
 - reproduktywnych (odtwórczych), a w tym: metody naśladowczej – ścisłej, metody zadaniowej ścisłej, metody programowanego uczenia się;

- prokreatywnych (usamodzielniających), a w tym: metody zabawowej naśladowczej i klasycznej, metody programowanego usprawniania się, metody bezpośredniej celowości ruchu;
 - kreatywnych (twórczych), a w tym: metod problemowych i metod ruchowej ekspresji twórczej.
 - metod określających sposób przekazu informacji: oglądowej, oddziaływania sensorycznego, działania praktycznego, słownego ujęcia ruchu;
 - metod wychowawczych: wpływu osobistego, wpływu sytuacyjnego;
- b) w realizacji zadań edukacji zdrowotnej program zezwala na dowolny dobór aktywizujących metod i technik nauczania/uczenia się, w zależności od celów konkretnych zagadnień, potrzeb, możliwości i doświadczeń uczniów, kompetencji i kreatywności nauczyciela oraz warunków przeprowadzania zajęć;
- proponowane metody i przykładowe techniki zawiera poniższa tabela:³

Metoda	Przykłady technik
Dyskusja	• Debata „Za i przeciw” • Metaplan • Debata panelowa • „Sześć kapeluszy”
Wchodzenie w rolę	• Odgrywanie scenek • Symulacja • Drama
Analizowanie i rozwiązywanie problemów	• Burza mózgów • Drzewo decyzyjne • Analiza przypadku
Uczenie się w małych zespołach	• Puzzle • Kula śnieżna

³ A. Klimowicz, (2005), *Metody nauczania w pracy z dorosłymi*, [w:] Poradnik edukatora, M. Owczarz (red.), Warszawa, CODN, s. 192.

Projekt	Łączy wiele technik
Stacje zadaniowe	Łączy wiele technik
Portfolio (teczka)	Portfolio tematyczne lub służące obserwacji rozwoju osób uczących się (praca indywidualna i grupowa)
Wizualizacja	• Mapy myśli, mapy skojarzeń • Rysowanie ilustracji i komiksów • Sporządzanie plakatów • Układanie rebusów

E. Formy i środki:

- a) rozbudowane treści programu pozwalają na stosowanie szerokiego wachlarza form organizacyjnych, w zależności od celów i zadań zajęć, dostępności miejsca prowadzenia i środków dydaktycznych; liczby, płci, poziomu sprawności, wiedzy, umiejętności, stanu zdrowia, zainteresowań, a nawet psychicznego nastawienia i poziomu zaangażowania ćwiczących:
 - biorąc pod uwagę zakres realizacji zadań: lekcji, zajęć pozalekcyjnych, imprez i akcji o charakterze sportowo-rekreacyjnym, działań towarzyszących innym przedsięwzięciom podejmowanym na terenie szkoły i poza nią oraz pozaszkolnych wyjść zorganizowanych (np.: wycieczek, rajdów, biwaków);
 - porządkujących i regulujących przebieg zadań realizowanych podczas zajęć: frontalnej, grupowej, grupowej z zadaniami dodatkowymi, obwodowo-stacyjnej, strumieniowej, indywidualnej i mieszanej (grupowo-indywidualnej);
 - wykorzystujących różne sposoby osiągania zamierzonych celów dydaktycznych: zabawowej, ścisłej, fragmentów gry oraz gry uproszczonej, szkolnej i właściwej;
- b) w zależności od możliwości szkoły i nauczyciela, do realizacji założeń programu, podczas zajęć zaleca się wykorzystywać typowe i nietypowe przybory, przyrządy i urządzenia oraz środki dydaktyczne niezbędne do przekazu informacji, np.: plansze, nagrania muzyczne i filmowe, prezentacje multimedialne, programy komputerowe, Internet.

V. Szczegółowe treści kształcenia oraz opis założonych osiągnięć ucznia.

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Postawy ucznia:

- rozumie znaczenie wstępnej diagnozy poziomu umiejętności i wiadomości realizowanych zadań wychowania fizycznego dla określenia metod i form służących dalszemu doskonaleniu;
- świadomie doskonali swoją sprawność fizyczną, nabyte umiejętności oraz wiadomości w zakresie wykonywanych zadań programowych, w celu osiągnięcia zamierzonych efektów sportowych, zdrowotnych i społecznych, rozumie potrzebę stałej kontroli i oceny ich poziomu dla określenia dokonanego postępu;
- zna i rozumie znaczenie, dla zdrowia człowieka, systematycznej kontroli i oceny poziomu rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i psychoruchowej oraz wydolności organizmu, w porównaniu z normami określonymi dla płci, okresu życia czy wykonywanej pracy zawodowej;
- przy wykonywaniu zadań diagnostycznych, potrafi współpracować z grupą, dba o komfort oraz bezpieczeństwo swoje i współwiczających, a jego postawa wobec innych, działa mobilizująco i wspierająco, niezależnie od uzyskanych wyników podejmowanych prób;

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności		Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości	
	podstawowych	ponadpodstawowych	podstawowych	ponadpodstawowych
Diagnoza poziomu umiejętności i wiadomości przed realizacją wybranych zagadnień programu. Samoocena i ocena umiejętności ruchowych oraz wiadomości na podstawie wyników testów, sprawdzianów oraz innych form zadań kontrolnych w trakcie i po realizacji określonych działów. Poznanie metod kontroli stanu rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży za pomocą dostępnych norm i metod oceny: wskaźnika BMI, siatki centylowej. Wstępna i porównawcza diagnoza sprawności motorycznej, psychomotorycznej oraz czynnościowej wydolności organizmu, za pomocą wybranych form badań, np.: - testu Zuchory; - testu Coopera; - testu Denisiuka; - testu Żaka;	- potrafi przygotować odpowiednio sprzęt i stanowisko do realizacji określonych zadań pomiarowych; - wykonuje zadania ruchowe z maksymalnym wykorzystaniem własnych możliwości; - w swoim najbliższym środowisku, potrafi odpowiednio dobierając metody i normy, zorganizować i przeprowadzić poznane pomiary rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej, psychomotorycznej oraz wydolności fizycznej, w tym wylicza i interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI; - potrafi dokonywać samooceny i oceny parametrów stanu zdrowia, interpretować uzyskane wyniki na tle grupy porównawczej; - wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej; - opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu	- zadania ruchowe wykonuje wyróżniając się na tle grupy, a uzyskiwane wyniki mają odzwierciedlenie w zaangażowaniu w życie sportowe klasy i szkoły; - dokonuje umiejętnej analizy własnych słabości, opracowuje i realizuje plan doskonalący, który skutkuje znaczącym postępem w zakresie realizowanych zadań; - aktywnie wspiera organizację pracy nauczyciela: przygotowuje grupę do wykonywania wysiłku fizycznego, a słabszym uczniom pomaga w bezpośrednim przygotowaniu do określonego zadania; - samodzielnie odszukuje, dobiera, organizuje oraz opracowuje wyniki metod i form diagnozujących wybrane umiejętności oraz pomiaru parametrów fizycznych i zdrowotnych człowieka, dla siebie i najbliższych; - wykazuje zaangażowanie w różne programy, projekty, bądź akcje prowadzące działalność diagnostyczną w	- wykazuje znajomość podstawowych terminów i zagadnień dotyczących budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, jego sprawności psychomotorycznej, wydolności fizycznej, rozwoju biologicznego oraz poznanych metod i form oceny parametrów zdrowia; - omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej; - wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.	- wykazuje znajomość metod i form kontroli poziomu umiejętności wybranych form ruchu; - na podstawie samodzielnie uzupełnionej wiedzy, doskonale orientuje się w zakresie poznanych zagadnień, przybliżając i proponując, inne od realizowanych, metody oraz formy oceny parametrów zdrowia; - wie gdzie i w jakim zakresie, w pobliżu swojego miejsca zamieszkania, można dokonać pomiarów i diagnozy wybranych parametrów stanu zdrowia człowieka;

- próby Harvardzkiej; - próby Ruffiera; - próby globalnej koordynacji ruchowej (GKP); - koordynacyjnego testu Starosty; - próby szybkości reakcji Ditricha; - pomiaru czasu reakcji prostej Pietrasińskiego; - innej, zaproponowanej przez nauczyciela lub uczniów. Zapoznanie z testami sprawności fizycznej dla osób starszych, np.: FFFT (Fullerton) lub opracowanym przez TKKF,- (wybór tej treści zależy od potrzeb i możliwości szkoły)	życia i rodzaju pracy zawodowej; - w podejmowanych formach aktywności fizycznej stosuje zasady bezpieczeństwa wobec siebie i innych;	zakresie stanu zdrowia wybranej grupy ludzi, na terenie szkoły lub w społeczności lokalnej.		
--	---	--	--	--

2. Trening zdrowotny

Postawy ucznia:

- wie, jak ważne jest, dla zdrowia każdego człowieka (niezależnie od wieku, płci, miejsca zamieszkania czy pracy), stałe samodoskonalenie sprawności fizycznej i psychicznej;
- jest świadomy zagrożeń i konsekwencji spowodowanych deficytem aktywności ruchowej oraz nieprzestrzeganiem zasad racjonalnego odżywiania;
- zna i rozumie znaczenie ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do określonej formy wysiłku fizycznego oraz rozciągających, rozluźniających i wyciszających po zakończeniu wysiłku treningowego;

- rozumie korzyści wynikające ze znajomości i umiejętności indywidualnego doboru odpowiednich form ruchu do określonych wymagań, potrzeb i warunków zastosowania, wynikających z płci, wieku, stanu zdrowia oraz środowiska, w którym dana osoba przebywa;
- wie, że poprzez działania wspomagające zdrowie psychiczne i fizyczne, może świadomie i skutecznie wpływać na jakość życia własnego i swoich najbliższych;
- potrafi współpracować w grupie, dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przy wykonywaniu zadań ruchowych realizowanych na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych we wszelkich formach aktywnego wypoczynku.

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności		Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości	
	Podstawowych	ponadpodstawowych	podstawowych	ponadpodstawowych
Gimnastyka pomocniczo-specjalna: - przygotowująca organizm do wysiłku fizycznego; - kształtująca zdolności motoryczne w treningu ogólnorozwojowym; - ukierunkowana na przygotowanie i doskonalenie specjalistyczne w określonych dyscyplinach; - utylitarna, zależna od pozasportowych potrzeb i celów, np.: śródlekcyjna, w zakładach pracy, dla kobiet ciężarnych, dla kierowców, poranna, przygotowująca do i wspomagająca przy wykonywaniu określonych zawodów itd.	- stosując podstawowe ćwiczenia ogólne, indywidualnie przygotowuje się do określonego wysiłku fizycznego; - prowadzi z grupą podstawową rozgrzewkę, stosując poznany zestaw ćwiczeń; - aktywnie uczestniczy w określonej formie, na miarę swoich możliwości motorycznych i kondycyjnych; - ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; - w swoim najbliższym środowisku potrafi zorganizować i przeprowadzić wybrane formy aktywności fizycznej, a wykorzystując znajomość lokalnych	- potrafi ułożyć, zaprezentować oraz przeprowadzić z grupą, własny zestaw ćwiczeń przygotowawczych, w formie ogólnej i specjalnej, do wskazanej dyscypliny lub zadania głównego zajęć; - zadania wykonuje wyróżniając się na tle grupy prawidłową, charakteryzującą daną formę, techniką oraz pamięcią ruchową; - potrafi zaproponować i poprowadzić z grupą własną aranżację taneczno-gimnastyczną lub twórczo rozwinąć formę realizowaną podczas zajęć; - poznane umiejętności dodatkowo, samodzielnie, systematycznie rozwija i	- zna i stara się posługiwać poznanym, podstawowym, specjalistycznym nazewnictwem charakterystycznym dla wybranej formy ruchu oraz dotyczącym budowy anatomicznej człowieka; - rozpoznaje cechy charakteryzujące określone formy ruchu; - zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w poszczególnych formach aktywności fizycznej; - wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia; - wymieni choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu	- zna i posługuje się fachową terminologią dotyczącą ćwiczeń, elementów technicznych i charakterystyki poszczególnych form, ich przeznaczenia i warunków wykorzystania, stosowanego sprzętu oraz innych, ściśle z nimi związanych zagadnień; - samodzielnie odszukuje i prezentuje wiedzę z zakresu form sportowo-rekreacyjnych, wykraczając poza zakres podany przez nauczyciela; - jest zorientowany w możliwościach udziału w wybranych formach aktywnego wypoczynku oraz ruchowych form pomocy terapeutycznej na terenie swojego regionu.
Fitness - gimnastyka				

zdrowotna (rekreacyjno-profilaktyczna): • formy muzyczno-ruchowe do wyboru: - o charakterze wytrzymałościowym (cardio), np.: aerobic wg. J. Fondy, low impact aerobic, hi-lo impact aerobic, latino dance aerobic, FBC, tae-bo; - o charakterze wzmacniającym (muscle), np: ABT, thera-band; - mieszane (cardio and muscle), np.: aerobik z ławeczkami, materacami; - gimnastyka jazzowa; - tańce: towarzyskie (np.: walce, tango, cha-cha, samba); - ludowe (w tym narodowe), np.: polka, polonez, krakowiak; - tańce historyczne, np.: menuet; - taniec klasyczny; - nowoczesne, np.: z elementami hip-hopu, funki, modern-jazz; - elementy muzyki i choreoterapii, zabawy z tańcem i śpiewem; - inne, będące inwencją	możliwości i ofert sportowo – rekreacyjnych, zainicjować realizację czynnego wypoczynku; - w podejmowanych formach aktywności fizycznej stosuje zasady bezpieczeństwa wobec siebie i innych; - potrafi dostosować odpowiednio strój i wyposażenie do podejmowanej formy aktywności fizycznej; - na podstawie nabytych umiejętności, wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne; - potrafi odpowiednio dobrać zadania i formy ruchowe do określonych potrzeb, możliwości oraz celów zdrowotnych; - wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze; - umie wykorzystać walory przyrodnicze okolic swojego miejsca zamieszkania dla realizacji terenowych form czynnego wypoczynku.	prezentuje podczas szkolnych oraz pozaszkolnych imprez, działań czy przedsięwzięć o charakterze sportowym lub rekreacyjnym; - na podstawie poznanych form, prowadzi z grupą wybrane ćwiczenia relaksacyjne; - bazując na zdobytych umiejętnościach umie przygotować i przeprowadzić (zgodnie z określonymi celami zdrowotnymi) zestaw ćwiczeń o charakterze leczniczym lub usprawniającym, stosując je na z wybranej osobie lub grupie.	ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; - potrafi odszukać i zaprezentować wybrane zagadnienia z zakresu, walorów, przeznaczenia, potrzeb i możliwości udziału oraz popularności w środowisku lokalnym, określonych form gimnastyki zdrowotnej, leczniczej i usprawniającej oraz kondycyjnych form terenowych; - wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie; - wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowym i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;	
--	---	---	---	--

nauczyciela lub uczniów. • formy relaksacyjne (do wyboru) o charakterze,: - wzmacniająco-rozciągającym, np.: joga, pilates, stretching, callanetics, inne zaproponowane przez nauczyciela lub uczniów; • inne formy relaksacyjne (do wyboru) o charakterze psychoterapeutycznym, np.: - automasaż relaksacyjny, - relaksacja według Schulza, - relaksacja z zacierowanym dywanem; - relaksacja oddechowa; - ćwiczenia relaksacyjne pomocne w samoakceptacji; - ćwiczenie koncentracji i motywacji; - propozycje nauczyciela lub uczniów. Gimnastyka lecznicza i usprawniająca: - kompensacyjno-korekcyjna, np.: dla dzieci z określonymi wadami postawy; - inna o specjalnym przeznaczeniu, np.: dla osób starszych, pourazowa , itp.				
--	--	--	--	--

Terenowe, kondycyjne formy fitnessu, do wyboru: - Jogging; - zabawy biegowe; - Nordic walking; - inne zaproponowane przez prowadzącego lub uczestników zajęć.				
--	--	--	--	--

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Postawy ucznia:

- docenia wartość czynnego wypoczynku w życiu każdego człowieka (zwłaszcza na świeżym powietrzu), stara się wprowadzać zasady zdrowego stylu życia w swoim najbliższym otoczeniu;
- świadomie doskonali swoją sprawność fizyczną oraz nabyte umiejętności techniczne i taktyczne, w zakresie wykonywanych zadań ruchowych, w celu osiągnięcia określonych efektów sportowych, zdrowotnych i społecznych;
- dokonuje świadomego wyboru, spośród form aktywności fizycznej, tych które chce i może uprawiać przez całe życie;
- potrafi współpracować w grupie, dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przy wykonywaniu zadań ruchowych realizowanych na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, w rywalizacji podczas różnych zawodów sportowych i rekreacyjnych oraz we wszelkich formach aktywnego wypoczynku;
- akceptuje i stosuje zasady fair play w sporcie pełniąc rolę zawodnika, kibica i sędziego oraz potrafi odnaleźć zastosowanie tych zasad w odniesieniu do innych sfer życia;
- jako zawodnik, potrafi godnie reprezentować swój zespół w każdym współzawodnictwie, niezależnie od wyniku rywalizacji.

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności		Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości	
	Podstawowych	ponadpodstawowych	podstawowych	ponadpodstawowych

Gry sportowe i rekreacyjne: Doskonalenie techniki oraz taktyki gier zespołowych i indywidualnych przygotowanie do gry właściwej z zakresu form (do wyboru): - siatkówki; - koszykówki; - piłki nożnej; - piłki ręcznej; - unihokeja, - tenisa stołowego; - badmintona, speedmintona; - palanta, kwadranta; - dwóch ogni, czterech ogni, - ringo; - oraz innych, zaproponowanych przez nauczycieli lub uczniów, a możliwych do zrealizowania w warunkach oferowanych przez szkołę, np.: siatkówki plażowej, trio basketu, piłki nożnej halowej, rugby. Zabawy i inne gry sportowo-rekreacyjne. Poznanie zasad przez uczestnictwo w wybranych grach i zabawach ruchowych, ukierunkowanych: - na kształtowanie określonych cech i zdolności motorycznych człowieka;	- stosując podstawowe ćwiczenia ogólne, indywidualnie przygotowuje się do określonego wysiłku fizycznego; - prowadzi z grupą podstawową rozgrzewkę, stosując poznany zestaw ćwiczeń; - stosuje elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej; - podstawowe zadania techniczno-taktyczne wykonuje na poziomie umożliwiającym czynne uczestnictwo w danej formie aktywności ruchowej; - uczestnicząc w określonej formie ruchowej stosuje jej zasady i poznane przepisy; - wykonuje zadania ruchowe z maksymalnym wykorzystaniem własnych możliwości we współdziałaniu zespołowym oraz podczas rywalizacji; - w swoim najbliższym środowisku potrafi zorganizować i przeprowadzić wybrane formy aktywności fizycznej, a wykorzystując znajomość lokalnych możliwości i ofert sportowo –	- potrafi przygotować, zaprezentować oraz przeprowadzić z grupą, własny zestaw ćwiczeń przygotowawczych, w formie ogólnej i specjalnej, do wskazanej dyscypliny lub zadania głównego zajęć; - zadania techniczne wykonuje wyróżniając się na tle grupy, a wyniki i skuteczność w grze, uzyskuje zaangażowaniem oraz korelacją techniki z taktyką; - poznane umiejętności dodatkowo, samodzielnie, systematycznie rozwija i prezentuje podczas szkolnych oraz pozaszkolnych imprez, działań czy przedsięwzięć o charakterze sportowym lub rekreacyjnym ; - samodzielnie organizuje i przeprowadza współzawodnictwo w grupie, szkole oraz we własnym środowisku lokalnym; - prowadzi z grupą ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, stosując inne od poznanych na lekcjach, zadania ruchowe.	- zna i stara się posługiwać poznanym, specjalistycznym nazewnictwem charakteryzującym dyscyplinę; - zna podstawowe zasady i przepisy dotyczące poznanych gier, zabaw oraz innych form aktywności fizycznej, - potrafi wymienić podstawowe elementy techniki dopasowując je do poszczególnych gier; - umie określić zasady organizacji i bezpieczeństwa rywalizacji sportowo – rekreacyjnej; - potrafi odszukać i zaprezentować wybrane zagadnienia z zakresu genezy, kierunków rozwoju, sukcesów w kraju i na świecie, wybranej gry indywidualnej, zespołowej lub innej formy sportowo-rekreacyjnej; - na podstawie poznanych na lekcjach zagadnień z dziedziny turystyki i rekreacji, potrafi opisać walory, odszukać i wskazać możliwości udziału w aktywnym wypoczynku na terenie Piły i okolic;	- zna i posługuje się fachową terminologią dotyczącą ćwiczeń, elementów technicznych i opisu zagrań taktycznych, konkurencji, sprzętu i innych zagadnień związanych z dyscypliną; - samodzielnie odszukuje i prezentuje wiedzę z zakresu gier indywidualnych zespołowych i innych form sportowo-rekreacyjnych, wykraczając poza zakres podany przez nauczyciela; - jest zorientowany w walorach turystycznych, sposobach, aktualnych wydarzeniach i możliwościach udziału w aktywnym wypoczynku na terenie swojego regionu;
--	--	---	---	---

- na przygotowanie do realizowanych dyscyplin oraz zadań głównych zajęć; - na wykorzystanie umiejętności i wiadomości określonych dyscyplin i form ruchu; - na zastosowanie sprzętu typowego i nietypowego; - tematycznie, interdyscyplinarnie, - pod względem przeznaczenia, np.: rozrywkowe, rodzinne, festynowe i inne o charakterze okazjonalnym.	rekreacyjnych, zainicjować realizację czynnego wypoczynku; - w podejmowanych formach aktywności fizycznej stosuje zasady bezpieczeństwa wobec siebie i innych; - potrafi dostosować odpowiednio strój i wyposażenie do podejmowanej formy aktywności fizycznej; - na podstawie poznanych ćwiczeń rozciągających i rozluźniających, układa i prezentuje z grupą zestaw ćwiczebny stosowany po określonym wysiłku fizycznym.			
---	---	--	--	--

Gry i zabawy terenowe: Poznanie zasad, organizacja i udział w formach do wyboru: - miejskiej zgadywanki terenowej; - marszu na orientację, - marszu na azymut; - podchodów; - zwiadów; - gier i zabaw z wykorzystaniem naturalnych walorów pór roku, np.: zimą, na śniegu; - oraz innych, zaproponowanych przez nauczycieli lub uczniów, a możliwych do zrealizowania w warunkach oferowanych przez szkołę. Zapoznanie z innymi formami aktywnego wypoczynku (uczestnictwo okazjonalne, do wyboru): - łyżwiarstwem; - pływaniem; - bowlingiem, bilardem; - narciarstwem biegowym i zjazdowym; - jazdą konną; - pokonywaniem przeszkód parku linowego, ścianek wspinaczkowych; - wycieczkami, rajdami pieszymi i rowerowymi;				
--	--	--	--	--

- spływów kajakowymi; - festynami, piknikami sportowo-rekreacyjnymi, biwakami, - oraz innymi, zaproponowanymi przez nauczycieli lub uczniów, a możliwymi do zrealizowania na przyjętych przez szkołę zasadach.				
---	--	--	--	--

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Postawy ucznia:

- podczas różnych działań, zajęć, zadań i przedsięwzięć o charakterze sportowo-rekreacyjnym, uważa za naturalną konieczność przestrzegania regulaminów, przepisów i innych, ustalonych zasad postępowania i zachowania,
- szanuje i prawidłowo korzysta z obiektów i środków dydaktycznych używanych do realizacji różnych zadań programowych;
- wie, jak dużą rolę w pielęgnacji zdrowia człowieka odgrywa znajomość oraz przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny podczas pracy, w podejmowanych formach aktywnego wypoczynku, w innych sferach życia;
- w poczuciu odpowiedzialności, z własnej inicjatywy, udziela wsparcia i pomocy uczniom słabszym pod względem sprawności fizycznej lub wykazującym braki w zakresie umiejętności oraz wiadomości;
- jest świadomy zależności pomiędzy posiadanymi umiejętnościami gimnastycznymi a kształtowaniem nawyków służących poprawie bezpieczeństwa i zdrowia w życiu codziennym;
- podczas wykonywania zadań ruchowych dokonuje samokontroli i samooceny poziomu swoich umiejętności, na podstawie której wykazuje świadome zaangażowanie w samodoskonalenie;
- na podstawie otrzymanej wiedzy o metodach, zasadach i formach treningu siłowego, zdaje sobie sprawę z zagrożeń, jakie wiążą się z przyjmowaniem środków wspomagających i przyspieszających uzyskanie oczekiwanych efektów;

- angażując się w formy czynnego wypoczynku związane samoobroną lub sztukami walki, wykazuje rozwagę i odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności		Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości	
	Podstawowych	ponadpodstawowych	Podstawowych	ponadpodstawowych
Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny związane z aktywnością fizyczną organizowaną i podejmowaną: - w ramach szkolnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych; - podczas zawodów sportowych i rekreacyjnych na terenie i poza szkołą; - w innych, pozaszkolnych formach aktywnego wypoczynku. Sport gimnastyczny. Doskonalenie oraz rozwijanie umiejętności wybranych podstaw i elementów sportu gimnastycznego, z zakresu: 1) gimnastyki sportowej; a) ćwiczeń wolnych stosowanych o charakterze zwinnościowo-akrobatycznym: - dynamicznych	- stosując podstawowe ćwiczenia ogólne, potrafi indywidualnie przygotować się do określonego, głównego zadania zajęć; - stosując poznany zestaw ćwiczeń, prowadzi z grupą podstawową rozgrzewkę przed zadaniami z dziedziny gimnastyki oraz przez treningiem siłowym; - aktywnie uczestniczy w określonej formie ruchowej, a wykorzystując własne możliwości motoryczne oraz poznane podczas zajęć sposoby, stara się doskonalić swoje umiejętności gimnastyczne; - w sobie najbliższym środowisku potrafi odnaleźć, ocenić jakość prowadzenia i uczestniczyć z korzyścią dla swojego zdrowia w wybranych formach aktywności o charakterze zwinnościowo-akrobatycznym,	- potrafi określić zasady sprawnej organizacji zajęć ruchowych oraz obowiązki organizatora, prowadzącego zajęcia; - potrafi ułożyć, zaprezentować oraz przeprowadzić z grupą, własny zestaw ćwiczeń rozgrzewających oraz specjalistycznie przygotowujących do zadania głównego zajęć; - zadania wykonuje wyróżniając się na tle grupy prawidłową, charakteryzującą daną formę, techniką; - potrafi zaproponować i poprowadzić z grupą własną aranżację taneczno-gimnastyczną lub twórczo rozwinąć formę realizowaną podczas zajęć; - poznane umiejętności dodatkowo, samodzielnie, systematycznie rozwija i prezentuje podczas szkolnych	- wie gdzie odszukać odpowiednie informacje dotyczące regulaminów korzystania z danych obiektów i sprzętu sportowo-rekreacyjnego; - zna podstawowe zasady zachowania bezpieczeństwa i higieny korzystania z wszelkich form aktywnego wypoczynku; - zna i stara się posługiwać poznanym, podstawowym, specjalistycznym nazewnictwem charakterystycznym dla realizowanej formy ruchu; - rozpoznaje dyscypliny i konkurencje reprezentujące sport gimnastyczny; - wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi; - jest zorientowany w zakresie budowy anatomicznej	- na bazie zdobytej wiedzy i umiejętności wyszukiwania odpowiednich informacji źródłowych, wie jak skonstruować dokumenty określające i regulujące zasady bezpiecznego uczestnictwa w wybranej formie aktywności ruchowej; - zna i posługuje się fachową terminologią dotyczącą ćwiczeń, technik, konkurencji, sprzętu, metod treningowych i innych zagadnień związanych z realizowaną dyscypliną sportu; - samodzielnie odszukuje i prezentuje wiedzę z zakresu realizowanych form sportowo-rekreacyjnych, wykraczając poza zakres podany przez nauczyciela; - jest zorientowany w możliwościach udziału w wybranych formach aktywnego wypoczynku na terenie swojego regionu.

(np.: przewrotów i przetoczeń w różnych kierunkach i pozycjach, wychwytów, przerzutów) pojedynczych oraz łączonych; - statycznych (np.: wag, stań odwrotnych na przedramionach, głowie, rękach); b) skoków: rozkrocznych, kucznych, zawrotnych, przewrotem lub innych możliwych do wykonania (odpowiednio przez kozła i skrzynię w różnym ustawieniu); c) ćwiczeń na ławeczce gimnastycznej, równoważni: wejść, zejść, wyskoków i zeskoków, marszów, biegów, kroków tanecznych, podskoków, skoków i obrotów, elementów zwinnościowo-akrobatycznych dynamicznych (np.: przewrotów) i statycznych póż równoważnych (np.: wag); d) ćwiczeń na przyrządach typu drążek zwieszony na drabinkach, drążek wolny: - zwisów i podporów wolnych oraz mieszanych w formie elementów statycznych (np.: zwisu wolnego na podudziach, przerzutowego tyłem, pozycji	siłowym bądź związanej ze sztukami walki lub samoobrony; - w podejmowanych formach aktywności fizycznej przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych, zna i potrafi zastosować podstawowe techniki asekuracji współwiczających podczas wykonywania przez nich określonych zadań ruchowych; - na podstawie nabytych umiejętności i posiadanego sprzętu (typowego lub nietypowego). potrafi zorganizować prosty siłowy obwód ćwiczebny z zachowaniem podstawowych zasad bezpiecznego i celowego treningu oraz uwzględnieniem zaawansowania ćwiczących; - posiada i prezentuje odpowiednie nawyki higieniczne podczas i po wysiłku fizycznym.	oraz pozaszkolnych imprez, działań czy przedsięwzięć o charakterze sportowym lub rekreacyjnym; .	i funkcjonowania organizmu człowieka podczas wysiłku fizycznego; - wymienia walory ćwiczeń z obciążeniem jako elementu treningu różnych dyscyplin sportu oraz jako wyodrębnionej formy aktywności fizycznej; - rozpoznaje poznane metody treningu siłowego, zna zasady układania planu treningowego ukierunkowanego na uzyskanie określonych efektów i dostosowanego do możliwości ćwiczącego.	
---	--	--	---	--

zwieszanej tyłem, przodem łukiem, podporu przodem pobok, okrocznego), oraz dynamicznych (np.: wahań, wymyku, odmyku, wspierania, zejść oraz zeskoków); - ćwiczeń na innych przyrządach dostępnych w szkole, typowych (np.: kółkach gimnastycznych, poręczach symetrycznych, itd.) i nietypowych (np.: drabinkach gimnastycznych, kratownicy, linach); 2) akrobatyki sportowej: - ćwiczeń dwójkowych: - ćwiczeń zespołowych (trójek, czwórek, zespołów wieloosobowych}; w zakresie zadań zwinnościowo-akrobatycznych, taneczno-baletowych i piramid; 3) gimnastyki artystycznej: - ćwiczeń z przyborami typowymi (np.: skakanką, piłką, obręczą, wstążką lub maczugami), - ćwiczeń z przyborami nietypowymi (np.: chustami, laskami gimnastycznymi); w zakresie zadań zwinnościowo-akrobatycznych i taneczno-baletowych. Fitness – ćwiczenia siłowe				
--	--	--	--	--

z obciążeniem. Poznanie metod, zasad treningu z obciążeniem w siłowni specjalistycznej i w innych warunkach zorganizowanych amatorsko, z użyciem sprzętu typowego (np.: atlasów wielofunkcyjnych, sztang) oraz nietypowego (np.: kamieni, ławeczek gimnastycznych), z uwzględnieniem progresji poziomów zaawansowania. Wybrane formy i elementy sztuk walki oraz samoobrony jako sposobu na aktywny wypoczynek (do realizacji w przypadku odpowiednich możliwości szkoły) z zakresu np.: judo, aikido, zapasów, boksu, kick-boxingu.				
--	--	--	--	--

5. Sport

Postawy ucznia:

- świadomie doskonali swoją sprawność fizyczną oraz nabyte umiejętności techniczne i taktyczne, w zakresie wykonywanych zadań ruchowych, w celu osiągnięcia określonych efektów sportowych, zdrowotnych i społecznych;
- rozumie, jakie znaczenie w sportowym kształtowaniu określonych cech motorycznych i zmotywowanej do współzawodnictwa postawy, ma odpowiednio dostosowany do trenującego wysiłek fizyczny i psychiczny oraz właściwa postawa, zaangażowanie i wkład pracy samego zawodnika;

- odróżnia sport profesjonalny od sportu dla wszystkich, a analizując swój stan zdrowia, możliwości i preferencje, potrafi odpowiednio odnaleźć miejsce dla siebie w samorealizacji sportowej;
- potrafi współpracować w grupie, dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przy wykonywaniu zadań ruchowych realizowanych na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych oraz w rywalizacji podczas, wszelkiego rodzaju, zawodów sportowych;
- akceptuje i stosuje zasady fair play w sporcie pełniąc rolę zawodnika, kibica i sędziego oraz potrafi odnaleźć zastosowanie tych zasad w odniesieniu do innych sfer życia;
- reaguje, w sposób kontrolowany na nieodpowiednie zachowanie innego zawodnika, kibica, trenera bądź sędziego;
- jako zawodnik, potrafi godnie reprezentować swój zespół w każdym współzawodnictwie, niezależnie od wyniku rywalizacji;
- podczas gry szanuje postanowienia sędziego, nie podważa jego decyzji, ma odwagę przyznać się do popełnionych błędów i z honorem przyjmuje ewentualną karę;
- jest świadomy etycznych i zdrowotnych konsekwencji stosowania środków dopingujących w sporcie, rekreacji i sytuacjach życia codziennego.

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności		Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości	
	podstawowych	ponadpodstawowych	podstawowych	ponadpodstawowych
Lekkoatletyka, atletyka terenowa: 1. Ćwiczenia i zadania specjalistyczne przygotowujące do poszczególnych konkurencji LA. 2. Doskonalenie techniki i taktyki wybranych konkurencji: - biegowych: biegów krótkich na dystansie od 100m. do 400m.; biegów średnich na	- stosując podstawowe ćwiczenia ogólne, indywidualnie przygotowuje się do określonego wysiłku fizycznego; - prowadzi z grupą podstawową rozgrzewkę, stosując poznany zestaw ćwiczeń; - poprawnie wykonuje podstawowe zadania techniczne; - wykonuje zadania ruchowe	- potrafi przygotować i zaprezentować własny zestaw ćwiczeń w formie ogólnej i specjalnej do wskazanej konkurencji LA, przeprowadzić je na grupie ćwiczebnej; - wykona dodatkowe zadania ruchowe przeznaczone dla chętnych; - zadania ruchowe wykonuje z zastosowaniem obowiązujących przepisów	- zna i stara się posługiwać poznanym, podstawowym nazewnictwem charakteryzującym dyscyplinę; - zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne (igrzysk olimpijskich i halowych mistrzostw świata), techniki stosowane w konkurencjach, lekkoatletyczne organizacje krajowe i światowe odpowiedzialne za organizację sportu;	- zna i posługuje się fachową terminologią dotyczącą ćwiczeń, technik, konkurencji, sprzętu i innych zagadnień związanych z dyscypliną; - na podstawie zdobytej wiedzy omawia wyniki grupy w porównaniu z osiągnięciami sportowymi uzyskanymi w zawodach międzyszkolnych oraz rekordami kraju i świata; - prezentuje wiedzę o lekkiej atletyce i historii olimpizmu,

dystansie od 800m. do 1500m.; biegów sztafetowych 4x100m., 4x400m., sztafeta szwedzka lub innych zależnych od możliwości szkoły, np.: biegów przez płotki; - rzutnych typowych: pchnięcia kulą lub innych, zależnych od możliwości szkoły, np.: rzutu oszczepem; - rzutnych nietypowych (do wyboru), np.: rzutu piłką lekarską znad głowy oburącz w tył, oburącz w przód; rzutu piłeczką palantową; - skocznościowych: skok w dal skok wzwyż lub innych, zależnych od możliwości szkoły, np.: trójskoku; - chodów na dystansach nietypowych, np.: 60m, 400m. 3. Lekkoatletyczne zawody sportowe: wieloboje (dobór konkurencji spośród realizowanych na zajęciach). 4. Atletyka terenowa – praktyczne poznanie wybranych metod i zasad treningu wytrzymałościowego w formach (do wyboru): - biegów przełajowych np. : typu cross; - biegów ciągłych i w systemie interwałowym.	z dostosowaniem wysiłku do własnych możliwości i potrzeb psychofizycznych; - potrafi dokonywać pomiarów uzyskanych wyników, a w ramach organizacji współzawodnictwa pełnić określone funkcje; - potrafi wykorzystać ukształtowanie terenu do zastosowania zadań lekkoatletycznych; - na podstawie poznanych ćwiczeń rozciągających i rozluźniających, układa i prezentuje z grupą zestaw ćwiczebny stosowany po określonym charakterze wysiłku fizycznego.	i zasad, wyróżnia się na tle grupy zaangażowaniem i uzyskanym rezultatem; - poznane umiejętności dodatkowo, samodzielnie rozwija i prezentuje podczas międzyszkolnych zawodów sportowych; - potrafi zinterpretować uzyskane wyniki na tle grupy oraz w odniesieniu do innych klasyfikacji; - samodzielnie organizuje i przeprowadza współzawodnictwo w wyznaczonej grupie; - prowadzi z grupą ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, stosując inne od poznanych na lekcjach, zadania ruchowe.	- zna podstawowe przepisy i zasady dotyczące organizacji zawodów sportowych o charakterze lekkoatletycznym; - potrafi odszukać i zaprezentować wybrane zagadnienia z zakresu lekkiej atletyki i historii olimpizmu; - wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich, a zdrowiem; - omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;	wykraczając poza zakres podany przez nauczyciela;
--	--	---	--	--

Organizacja, udział i sędziowanie rozgrywek śródklasowych, szkolnych, międzyszkolnych.	- w ramach zajęć potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrywkę z zastosowaniem poznanych, określonych systemów; - aktywnie i konstruktywnie pełni rolę kibica w każdym współzawodnictwie, w którym uczestniczy; - biorąc udział we współzawodnictwie, maksymalnie wykorzystując swoje możliwości fizyczne i umiejętności techniczno-taktyczne odpowiednie dla podjętej gry; - potrafi pełnić rolę sędziego, podczas zajęć, w wybranych formach rywalizacji;	- potrafi zorganizować, przeprowadzić oraz pełnić rolę sędziego wewnątrzszkolnych rozgrywek, samodzielnie dopasowując odpowiednie dla warunków gry, systemy; - jako zawodnik reprezentuje klasę w rozgrywkach na szczeblu szkolnym, a szkołę we współzawodnictwie międzyszkolnym.	- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych; - zna podstawowe, powszechnie stosowane systemy rozgrywek sportowych oraz przepisy i zasady poznanych gier; - wie jak, „krok po kroku” zorganizować i przeprowadzić zawody.	- zna inne, niż poznane w szkole, systemy rozgrywek sportowych; - wykazuje doskonałą orientację w zasadach i przepisach wybranych gier; - posiada i prezentuje obszerną wiedzę z zakresu wybranej gry, a w tym: genezy, rozwoju w kraju lub na świecie, czołowych drużyn, zawodników, aktualnych wydarzeń sportowych.
--	---	--	--	---

6. Edukacja zdrowotna

Postawy ucznia:

- jest świadomy odpowiedzialności jaką ponosi za zdrowie i życie, nie tylko swoje i sobie najbliższych, ale także każdego innego człowieka;
- będąc świadomym wpływu zdrowia na jakość i długość życia człowieka, sam unika i chroni swoich najbliższych przed sytuacjami, zachowaniami oraz działaniami mogącymi mieć niekorzystny lub destrukcyjny wpływ na zdrowie;
- wie, że poprzez działania wspomagające zdrowie psychiczne i fizyczne, może świadomie i skutecznie wpływać na jakość życia własnego i swoich najbliższych;
- rozumie konieczność regularnej profilaktycznej kontroli zdrowia własnego i osób sobie najbliższych;

- stara się wprowadzać w życie zasady, zgodnie z którymi, niepowodzenia i porażki mogą być konstruktywne i mobilizować do wysiłku oraz działania;
- docenia wartość czynnego wypoczynku, jako ważnego elementu zdrowego stylu życia;
- świadomy znaczenia idei propagowania zdrowego stylu życia, w najbliższym sobie środowisku, angażuje się w jego promocję;
- docenia wartość nabytych umiejętności praktycznych dzięki, którym nabiera pewności siebie w relacjach z placówkami służby zdrowia.

Treści nauczania	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie umiejętności	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie wiadomości
Zdrowie, jako wartość społeczna, odpowiedzialność za zdrowie.	- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości; - wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi; - umie odróżniać zachowania i działania służące wspomaganiu zdrowia od destrukcyjnych; - potrafi rozpoznawać symptomy zagrożenia, odpowiednio na nie reagować i sygnalizować oraz podejmować działania służące ratowaniu zdrowia i życia każdego człowieka; - wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; - potrafi zastosować poznane techniki samobadań w praktycznej samokontroli zdrowia; - potrafi odszukać i wskazać miejsca, w których można skontrolować stan własnego zdrowia;	- wie, jaką wartość stanowi zdrowie dla człowieka jako jednostki oraz w rozumieniu społecznym; - zna zasady, sposoby i formy podejmowanych działań na rzecz pielęgnacji zdrowia w różnych okresach życia, a w szczególności w okresie młodości i wczesnej dorosłości; - wie, na czym polega odpowiedzialność za zdrowie i życie swoje oraz innych ludzi; - posiada niezbędną wiedzę dotyczącą rozpoznawania zagrożeń, reagowania oraz sygnalizowania o nich; - wie jak należy postępować w celu ratowania zdrowia i życia ludzkiego; - zna sposoby i techniki samobadań; - orientuje się gdzie, w najbliższej sobie okolicy, można wykonać wskazane badania profilaktyczne oraz gdzie szukać wiarygodnych źródeł informacji dotyczących specjalistycznych badań diagnostycznych.
Zdrowie psychospołeczne – autoafirmacja i praktyczne umiejętności życiowe.	- omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; - wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	- zna sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; - zna podstawowe sposoby i techniki służące autoafirmacji, wie gdzie i jak odszukać wiarygodnych źródeł wiedzy na ten temat; - zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem; - jest zorientowany w podstawowych prawach pacjenta,

	- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką; - potrafi dopasować i zastosować poznane formy lub zadania ruchowe do potrzeb związanych z dbałością o zdrowie psychospołeczne swoje i osób sobie najbliższych; - omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem; - według poznanego wzoru, umie (w określonym wymiarze) sporządzić plan zagospodarowania czasu; - wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta; - potrafi odszukać i skorzystać ze wskazówek dotyczących dochodzenia praw przez pacjenta;	wie gdzie uzyskać rzetelne informacje na ten temat;
Zdrowie publiczne, promocja zdrowia.	- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS); - potrafi wskazać sposoby przeciwdziałania skutkom stereotypowego traktowania osób dotkniętych chorobą; - omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia; - wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu; - planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;	- posiada podstawową wiedzę na temat form niepełnosprawności fizycznej, intelektualnej, chorób psychicznych lub innych, będących powodem stygmatyzacji i dyskryminacji osób chorych przez społeczeństwo, wie jakie skutki może wywołać negatywne nastawienie społeczeństwa; - zna sposoby i formy służące promocji zdrowego stylu życia.

VI. Strategia oceniania

Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia zawarto w odrębnym dokumencie stanowiącym załącznik Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania ZSG w Pile – „Przedmiotowym Systemie Oceniania z Wychowania Fizycznego dla klas Technikum nr 5 i Zasadniczej Szkoły Zawodowej w Zespole Szkół Gastronomicznych w Pile”.

VII. Podsumowanie i ewaluacja

Program może podlegać modernizacji, której dokonywać będą nauczyciele wychowania fizycznego na podstawie ewaluacji w procesie dokonywania:

- obserwacji realizowanych zadań i przedsięwzięć;
- analizy wyników uzyskanych z testów sprawności ogólnej oraz sprawdzianów umiejętności i wiadomości;
- ankiet, dyskusji z uczniami;

VIII. Bibliografia

1. E.: *Aerobik czy fitness*, DDK Edition, Poznań 2002.
2. Jezierski R.: *Gimnastyka - zdrowie i sprawność*, Wyd. ARKOT, Wrocław 2009.
3. Klimowicz A.: *Metody nauczania w pracy z dorosłymi*, [w:] *Poradnik edukatora*, M. Owczarz (red.), CODN, s. 192, Warszawa 2005.
4. Kostencka A.: Śmiglewska M., Szark-Eckardt M.: *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Realizacja podstawy programowej*. Of. Wyd. MW, Bydgoszcz 2012.
5. Kreczmer D.: *Program Autorski Wychowania Fizycznego dla klas I-IV Technikum i I-II Zasadniczej Szkoły Zawodowej dla Zespołu Szkół Gastronomicznych w Pile* z dnia: 27.06.2005r.
6. Praca zbiorowa, *Programy nauczania* w Bielski J.: *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.
7. Bronikowski M.: *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, część I*. Wyd. eMPi² s.c., Poznań 2002.
8. Bronikowski M.: *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, część II*. Wyd. eMPi² s.c., Poznań 2005.

9. Grodzka-Kubiak *rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja*, Agencja Reklamowo - Wydawnicza A. Grzegorczyk, egz. bezpłatny ze strony: www.ore.edu.pl
10. Woynarowska B. (red.): *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wyd. Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.
11. Woynarowska B. (red.): *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, ORE, Warszawa 2011.
12. Wróblewski P.: *Realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego*, materiały ORE ze strony: www.ore.edu.pl