

WYCHOWANIE FIZYCZNE

od planu kierunkowego do planu wynikowego – przykłady dla różnych etapów edukacji

Ewa Czarska

Dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego z 30-letnim stażem pracy w szkole podstawowej i liceum ogólnokształcącym w Łodzi. Przez 18 lat doradca metodyczny. Odznaczona nagrodą prof. R. Trzeźniowskiego „Wybitny nauczyciel wychowania fizycznego”. Autorka programu wychowania fizycznego dla III i IV etapu edukacji dopuszczonego do użytku szkolnego, nagrodzonego przez Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w Ogólnopolskim Konkursie na „Alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego”. Autorka ponad 30 publikacji metodycznych. Inicjator i realizator liczących konferencji oraz warsztatów dla nauczycieli wychowania fizycznego na terenie całego kraju.

Spis treści

1. Definicja planu kierunkowego i wynikowego	1
2. Plany kierunkowe z przedmiotu <i>Wychowanie fizyczne</i> dla II, III i IV etapu edukacji	2
3. Fragmenty planów wynikowych z przedmiotu <i>Wychowanie fizyczne</i> dla wybranych klas z poszczególnych etapów edukacji (klasa IV szkoły podstawowej, klasa II gimnazjum, klasa III szkoły ponadgimnazjalnej)	5

1. Definicja planu kierunkowego i wynikowego

Plan kierunkowy (etapowy) – przydział godzin (tylko obowiązkowych zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym) na realizację wymagań programowych z podziałem na obszary tematyczne wymagań programowych i formy aktywności ruchowej.

Plan wynikowy (semestralny, roczny) – tematy lekcji ze sformułowanymi wymaganiami programowymi na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym, ułożone w kolejności ich realizacji, opracowywane osobno na zajęcia lekcyjne i na zajęcia do wyboru.

2. Plany kierunkowe z przedmiotu *Wychowanie fizyczne* dla II, III i IV etapu edukacji

■ Plan kierunkowy dla II etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **385 godzin** w całym etapie – **4 godziny tygodniowo (2+2)**, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym (193 godziny w etapie – 64-65 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne					
		Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec
Formy aktywności ruchowej	Klasa						
Gimnastyka podstawowa	IV	4	4	-	4	-	-
	V	3	4	-	3	-	-
	VI	3	4	-	3	-	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	IV	3	4	1	2	-	-
	V	3	4	1	2	1	-
	VI	3	3	1	2	2	-
Zabawy i gry ruchowe	IV	-	-	4	4	2	-
	V	-	-	4	4	2	-
	VI	-	-	4	4	2	-
Gry rekreacyjne	IV	-	-	2	1	1	-
	V	-	-	2	1	1	-
	VI	-	-	2	1	1	-
Zespołowe gry sportowe	IV	-	-	12	2	6	-
	V	-	-	12	2	6	-
	VI	-	-	12	2	6	-
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	IV	-	-	2	-	-	7
	V	-	-	2	-	-	7
	VI	-	-	2	-	-	7
Łączna liczba godzin	IV-VI	19	23	63	37	30	21

■ Plan kierunkowy dla III etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **385 godzin** w całym etapie – **4 godziny tygodniowo (2+2)**, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym (193 godziny w etapie – 64-65 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

2. Plany kierunkowe z przedmiotu Wychowanie fizyczne dla II, III i IV etapu edukacji

W III etapie edukacji w wymaganiach programowych z wychowania fizycznego wyodrębniono dodatkowo obszar edukacji zdrowotnej. Najbardziej optymalnym wariantem jej realizacji będzie przeznaczenie na ten cel godzin z puli zajęć do wyboru w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze (32 godziny ze 192 przysługujących na zajęcia do wyboru).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne					
		Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec
Formy aktywności ruchowej	Klasa						
Gimnastyka podstawowa	I	3	3	-	2	-	-
	II	3	3	-	2	-	-
	III	3	3	-	2	-	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	I	3	3	2	2	-	-
	II	3	3	2	2	-	-
	III	3	3	2	2	2	-
Różne formy zajęć ogólnorozwojowych	I	4	4	1	1	-	-
	II	4	4	1	1	-	-
	III	4	4	1	1	-	-
Gry rekreacyjne	I	-	-	3	2	1	-
	II	-	-	3	1	1	-
	III	-	-	2	1	1	-
Zespołowe gry sportowe	I	-	-	13	2	6	-
	II	-	-	13	2	6	-
	III	-	-	12	2	6	-
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	I	-	-	2	-	1	7
	II	-	-	2	-	1	7
	III	-	-	2	-	1	7
Łączna liczba godzin	I-III	30	30	61	25	26	21

■ Plan kierunkowy dla IV etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **290 godzin** w całym etapie – **3 godziny tygodniowo (1+2)**, czyli 1 godzina obowiązkowa w systemie klasowo-lekcyjnym (98 godzin w etapie – 32-33 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

W IV etapie edukacji w wymaganiach programowych z wychowania fizycznego wyodrębniono również obszar edukacji zdrowotnej; najbardziej optymalnym wariantem jej realizacji będzie więc, podobnie jak w etapie III, przeznaczenie na ten cel go-

dzin z puli zajęć do wyboru w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze (32 godziny ze 192 przysługujących na zajęcia do wyboru).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne				
		Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport
Formy aktywności ruchowej	Klasa					
Gimnastyka podstawowa	I	1	1	-	1	-
	II	1	1	-	1	-
	III	1	1	-	1	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	I	1	1	-	1	-
	II	1	1	1	1	-
	III	1	1	1	1	-
Różne formy zajęć ogólnorozwojowych	I	3	4	-	1	-
	II	3	3	-	1	-
	III	3	3	-	1	-
Gry rekreacyjne	I	-	-	1	1	1
	II	-	-	1	1	1
	III	-	-	1	1	1
Zespołowe gry sportowe	I	-	-	6	2	4
	II	-	-	6	2	4
	III	-	-	6	1	4
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	I	-	-	3	-	1
	II	-	-	3	-	1
	III	-	-	3	-	1
Łączna liczba godzin	I-III	15	16	32	17	18

Uwagi:

1. W rzeczywistości uczniowie będą mieli więcej czasu na osiągnięcie wymagań programowych, niż to przedstawiono w planach kierunkowych. Większość wymagań jest ze sobą ściśle skorelowana, dlatego też na jednej godzinie lekcyjnej uczniowie mogą opanowywać i doskonalić kilka umiejętności jednocześnie.
2. Rodzaj i liczbę form aktywności ruchowej we wszystkich etapach edukacji należy dostosować do potrzeb i zainteresowań uczniów oraz możliwości bazowych placówki.

3. Fragmenty planów wynikowych z przedmiotu Wychowanie fizyczne dla wybranych klas z poszczególnych etapów edukacji (klasa IV szkoły podstawowej, klasa II gimnazjum, klasa III szkoły ponadgimnazjalnej)

■ Fragment planu wynikowego dla klasy IV szkoły podstawowej

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Zabawy i gry ruchowe				
Utrwalamy zasady bezpiecznego uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● stara się poruszać bezkolidyjnie oraz przestrzegać reguł zabaw i gier, korzystając ze wskazówek nauczyciela, ● wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł we współzawodnictwie. 	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● porusza się bezkolidyjnie po wyznaczonym boisku, ● stosuje się do ustalonych reguł i zasad, ● omawia skutki niewłaściwych zachowań. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za wzorowe respektowanie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
Doskonalimy umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych do ćwiczeń i ustawień w grupie	1	<ul style="list-style-type: none"> ● uczestniczy w zabawach orientacyjno-porządkowych, przyjmując polecane pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ustawienia, ● koryguje ich poprawność korzystając z pomocy nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> ● uczestniczy w zabawach orientacyjno-porządkowych, stosując poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ustawienia grupowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za najlepszą znajomość terminologii
Poznajemy zabawy i gry ruchowe kształtujące szybkość, zwinność i zręczność	1	<ul style="list-style-type: none"> ● omawia pojęcie szybkości, zwinności i zręczności, ● uczestniczy w zabawach i grach, starając się wykorzystać poznane umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia różnice pomiędzy szybkością, zwinnością i zręcznością, ● stosuje poprawnie w zabawach i grach opanowane umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy dla zwycięzców indywidualnych i zespołowych
Stosujemy poznane zabawy i gry do doskonalenia szybkości, zwinności i zręczności	1	<ul style="list-style-type: none"> ● proponuje zabawę lub grę, ● stosuje urządzenia i przybory, korzystając z pomocy nauczyciela, ● wyjaśnia, co to jest aktywny wypoczynek. 	<ul style="list-style-type: none"> ● proponuje zabawę lub grę i wyjaśnia, jakie zdolności motoryczne ona rozwija, ● dobiera do zabaw i gier dostępne urządzenia i przybory, ● omawia zasady aktywnego wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za wiadomości i ciekawe propozycje zabaw i gier

Przygotowujemy się do roli organizatora zabaw i gier ruchowych	1	<ul style="list-style-type: none"> proponuje zabawę lub grę oraz pomaga przy jej organizacji, sędziuje zabawę lub grę przy pomocy nauczyciela, podaje przykład formy aktywnego wypoczynku w środowisku rówieśniczym i rodzinnym. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje i organizuje zabawę lub grę pod kierunkiem nauczyciela, sędziuje samodzielnie zabawę lub grę, podaje przykłady kilku form aktywnego wypoczynku w środowisku rówieśniczym i rodzinnym. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za właściwy dobór i sprawną organizację zabaw i gier
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe				
Doskonalimy poczucie rytmu i rozwijamy pamięć ruchową	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> kontroluje podczas ćwiczeń i zabaw zgodność ruchu z muzyką, korzystając z pomocy współwiczających. 	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> dostosowuje ruch do tempa muzyki i akcentuje prawidłowo takty, pomaga w zachowaniu rytmu współwiczającym. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za rozpoznanie metrum i przedstawienie go ruchem
Uczymy się zabawy „Taniec w uliczce”	1	<ul style="list-style-type: none"> omawia walory rekreacyjne tańca, wykonuje podczas zabawy określone ruchy ciała i kroki polkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia wpływ ćwiczeń przy muzyce na prawidłową postawę ciała i estetykę ruchu, zapamiętuje i dokładnie odtwarza określone w zabawie ruchy ciała, stosuje w zabawie poprawny pojedynczy i podwójny krok polkowy. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy dla najlepiej współpracujących par
Tworzymy krótkie układy ćwiczeń do muzyki w zmiennym tempie	1	<ul style="list-style-type: none"> tworzy wspólnie z zespołem dowolny układ ćwiczeń, wykonuje układ ćwiczeń do muzyki, starając się utrzymać w rytmie, ocenia pracę zespołu, konsultując się ze współwiczającymi. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje ćwiczenia do układu, dostosowując je do zmiennego tempa muzyki, wykonuje poprawnie i płynnie cały układ, ocenia i omawia pracę własnego zespołu. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy dla najlepiej współpracujących zespołów
Organizujemy klasowy konkurs – „Mistrzowie improwizacji”	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje improwizację ruchową do dowolnie wybranej muzyki, ocenia swoje poczucie rytmu i estetykę ruchu, korzystając z pomocy nauczyciela, podaje przykład kulturalnego zachowania się na zabawie tanecznej. 	<ul style="list-style-type: none"> tworzy i prezentuje improwizację ruchową, odzwierciedlając trafnie charakter i tempo muzyki, ocenia swoje poczucie rytmu i estetykę ruchu, podaje kilka przykładów kulturalnego zachowania się na zabawie tanecznej. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za najciekawsze improwizacje ruchowe

■ Fragment planu wynikowego dla klasy II gimnazjum

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Atletyka terenowa				
Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji terenowych torów przeszkód	1	<i>Uczeń:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia pojęcie terenowego toru przeszkód, ● pokonuje przeszkody technikami dostosowanymi do własnych możliwości, ● podaje przykłady aktywności fizycznej w terenie naturalnym. 	<i>Uczeń:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● omawia zasady bezpiecznej organizacji terenowych torów przeszkód, ● pokonuje przeszkody najbardziej ekonomicznymi technikami ruchu, ● wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za wiadomości ● plusy za sprawne i bezpieczne pokonywanie przeszkód
Planujemy terenowe tory przeszkód	1	<ul style="list-style-type: none"> ● proponuje ćwiczenia w rozgrzewce, ● opracowuje i pokonuje tory przeszkód, współpracując z grupą, ● ocenia własne zaangażowanie i efektywność pracy zespołu, konsultując się ze współwziewcami. 	<ul style="list-style-type: none"> ● przeprowadza rozgrzewkę własnego zespołu, ● kieruje pracą zespołu przy planowaniu i pokonywaniu torów przeszkód oraz wyjaśnia, jakie zdolności motoryczne kształtował, ● ocenia własne zaangażowanie i efektywność pracy zespołu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy dla zespołów za najlepsze wykorzystanie warunków terenowych oraz wzorową współpracę
Uczymy się rozkładania sił w marszobiegu terenowym na długim dystansie	1	<ul style="list-style-type: none"> ● wymienia rodzaje wytrzymałości, ● rozkłada siły na dystansie, korzystając ze wskazówek nauczyciela, ● dobiera przy pomocy współwziewczych i wykonuje ćwiczenia gibkościowo-rozciągające na wyznaczonych odcinkach trasy. 	<ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia różnicę pomiędzy wytrzymałością tempową a szybkościową, ● dostosowuje tempo biegu do własnych możliwości, optymalnie rozkłada siły, ● stosuje właściwe ćwiczenia gibkościowo-rozciągające na trasie marszobiegu, ● pomaga współwziewczym w doborze ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za dostosowanie tempa biegu do własnych możliwości ● plusy za trafny dobór ćwiczeń gibkościowo-rozciągających
Dokonyjemy samooceny wytrzymałości na podstawie pomiaru tętna	1	<ul style="list-style-type: none"> ● pokonuje trasę crossu, mieszcząc się w górnej granicy limitu czasu, ● analizuje wyniki pomiaru tętna i formułuje wnioski do samodoskonalenia pod kierunkiem nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> ● pokonuje trasę crossu, mieszcząc się w dolnej granicy limitu czasu, ● dokonuje samooceny wytrzymałości na podstawie pomiaru tętna i formułuje wnioski do samodoskonalenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za obiektywną samoocenę i konkretne wnioski do samodoskonalenia

Planujemy indywidualne trasy crossu	1	<ul style="list-style-type: none"> przygotowuje organizm do wysiłku oraz dobiera trasę crossu do swoich możliwości, korzystając ze wskazówek nauczyciela, analizuje i ocenia własną aktywność fizyczną, konsultując się ze współwiczającymi. 	<ul style="list-style-type: none"> przygotowuje samodzielnie organizm do wysiłku oraz dobiera optymalną do swoich możliwości trasę crossu, analizuje i ocenia poziom własnej aktywności fizycznej, pomaga współwiczającym. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za dobre przygotowanie organizmu do wysiłku plusy za trafny dobór trasy
Siatkówka				
Doskonalimy zagrywkę tenisową i jej przyjęcie	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę tenisową, odbiera zagrywkę sposobem dolnym, wymienia najczęstsze przyczyny urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę tenisową w określone sektory boiska, odbiera zagrywkę sposobem dolnym, kierując ją do rozgrywającego, omawia sposoby zapobiegania urazom. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za poprawne technicznie zagrywki i dokładny odbiór plusy za wiadomości
Doskonalimy umiejętność rozegrania piłki po odbiorze zagrywki w zespole trójkowym	1	<ul style="list-style-type: none"> rozgrywa piłkę na trzy w zespole trójkowym, wykonując przyjęcie zagrywki, wystawę i przebiecie na miarę swoich możliwości, stosuje w grze lepiej opanowane sposoby przyjęcia, podania i przebiecia piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> rozgrywa piłkę na trzy w zespole trójkowym, wykonując prawidłowo i dokładnie przyjęcie zagrywki, wystawę i przebiecie w wolne miejsce na polu przeciwnika, stosuje w grze różne sposoby przyjęcia, podania i przebiecia piłki w zależności od sytuacji na boisku. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy za skuteczne rozegranie piłki
Organizujemy klasowy turniej trójek siatkarskich systemem „każdy z każdym”	2	<ul style="list-style-type: none"> stosuje w grze umiejętności techniczne na miarę swoich możliwości, kibicuje oraz pomaga przy organizacji i sędziowaniu, wymienia symbole olimpijskie. 	<ul style="list-style-type: none"> koordynuje grę drużyny, wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w celu zdobycia punktów, pełni rolę organizatora, sędziego i kibica, wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 	<ul style="list-style-type: none"> plusy dla trzech najlepszych zespołów plusy za wiadomości, organizację, sędziowanie i kibicowanie
Oceniamy celność zagrywki tenisowej i dokładność jej odbioru	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje co najmniej jedną celną zagrywkę na pięć, w określony sektor boiska, odbiera zagrywkę z małą dokładnością, analizuje przyczyny małej skuteczności zagrywki i jej odbioru przy pomocy współwiczającego. 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje trzy celne zagrywki na pięć, w określony sektor boiska, odbiera zagrywkę kierując piłkę dokładnie do rozgrywającego, dokonuje samooceny techniki zagrywki i jej odbioru, pomaga w ocenie techniki współwiczającemu. 	<p>5 – za trzy celne zagrywki na pięć</p> <p>4 – za dwie celne zagrywki na pięć</p> <p>3 – za jedną celną zagrywkę na pięć</p> <ul style="list-style-type: none"> plusy za dokładne odbiory

■ Fragment planu wynikowego dla klasy III szkoły ponadgimnazjalnej

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Zajęcia ogólnorozwojowe				
Stosujemy poznane ćwiczenia do wzmacniania mięśni posturalnych	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● omawia wpływ ćwiczeń siłowych na młody organizm, ● dobiera przy współpracy z partnerem i wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające wskazane grupy mięśni, ● wylicza własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) i interpretuje jego wartość, korzystając z pomocy partnera, ● omawia wpływ nadwagi na utrzymanie prawidłowej postawy ciała. 	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● uzasadnia konieczność równoległego stosowania z ćwiczeniami siłowymi ćwiczeń gibkościowo-rozciągających, ● planuje samodzielnie i wykonuje z partnerem ćwiczenia wzmacniające i rozciągające wskazane grupy mięśni, ● wylicza i interpretuje własny wskaźnik BMI, ● omawia wpływ nadwagi na pracę poszczególnych układów organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za wiadomości i poprawny dobór ćwiczeń ● plusy dla najlepiej współpracujących par
Doskonalimy umiejętność organizacji i doboru ćwiczeń w obwodach stacyjnych	1	<ul style="list-style-type: none"> ● omawia zasady wszechstronności i zmienności pracy mięśni, ● wykonuje ćwiczenia w obwodzie stacyjnym, pomaga przy planowaniu i organizacji, ● proponuje ćwiczenia elongacyjne, ● wymienia choroby cywilizacyjne związane z niedostatkiem ruchu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia konieczność stosowania tych zasad, ● kieruje pracą zespołu przy planowaniu i organizacji ćwiczeń w obwodzie stacyjnym oraz doborze ćwiczeń elongacyjnych, ● omawia sposoby zapobiegania tym chorobom. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za wiadomości i poprawne zaplanowanie obwodu stacyjnego ● plusy za dobór ćwiczeń elongacyjnych
Planujemy indywidualne obwody ćwiczebne	1	<ul style="list-style-type: none"> ● planuje pod kierunkiem nauczyciela obwód ćwiczebny wzmacniający najsłabsze grupy mięśni, dostosowując intensywność ćwiczeń i obciążenia do własnych możliwości, ● dobiera i wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, korzystając ze wskazówek nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> ● planuje samodzielnie obwód stacyjny wzmacniający najsłabsze grupy mięśni, ● kontroluje intensywność ćwiczeń i dostosowuje obciążenia do własnych możliwości, ● dobiera samodzielnie i wykonuje ćwiczenia relaksacyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> ● plusy za zaplanowanie optymalnego dla siebie obwodu ● plusy za właściwy dobór ćwiczeń relaksacyjnych

Uwagi:

1. W pełnym planie wynikowym należy dodać kolumnę „numer lekcji”, czyli uszeregować tematy zgodnie z kolejnością ich realizacji.
2. Zapisy w kolumnie „planowane formy oceny osiągnięć ucznia” powinny być zgodne z funkcjonującym w szkole przedmiotowym systemem oceniania (PSO).