KARTA MONITOROWANIA
PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

III etap edukacyjny	*PG im. Tadeusza Kościuszki w Kościerzycach*		
Przedmiot	**wychowanie fizyczne**		
Klasa	pierwsza ...	druga ...	trzecia ...
Rok szkolny			
Imię i nazwisko nauczyciela przedmiotu			

Treści nauczania – wymagania szczegółowe	**Klasa**	**Numer tematu zajęć wpisanego do dziennika lekcyjnego**	**Uwagi**
1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.			
Uczeń: 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;	pierwsza		
	druga		
	trzecia		
2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;	pierwsza		
	druga		
	trzecia		
3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;	pierwsza		
	druga		
	trzecia		
4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	pierwsza		
	druga		
	trzecia		
2. Trening zdrowotny.			
Uczeń: 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;	pierwsza		
	druga		
	trzecia		

2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
4) przeprowadza rozgrzewkę;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
8) wybiera i pokonuje trasę crossu.	pierwsza																					
	druga																					

	trzecia																					
3. Sporty całego życia i wypoczynek.																						
Uczeń: 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.																						
Uczeń: 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					

4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
5. Sport.																						
Uczeń: 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
6. Taniec.																						
Uczeń: 1) Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					

7. Edukacja zdrowotna.																						
Uczeń: 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;	pierwsza																					
	druga																					
	trzecia																					
7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;	pierwsza																					
	druga																					

	trzecia																				
8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;	pierwsza																				
	druga																				
	trzecia																				
9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	pierwsza																				
	druga																				
	trzecia																				

Oświadczam, że zaplanowane treści podstawy programowej zostały zrealizowane:	**Podpis nauczyciela**
W I semestrze roku szkolnego …….	
W II semestrze roku szkolnego ……	
W I semestrze roku szkolnego …….	
W II semestrze roku szkolnego ……	
W I semestrze roku szkolnego …….	
W II semestrze roku szkolnego ……	

Podstawa programowa kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego w gimnazjum przewiduje do realizacji	godz.
W klasie I w roku szkolnym …….zrealizowano	
W klasie II w roku szkolnym ……zrealizowano	
W klasie III w roku szkolnym ……..……realizowano	
RAZEM	godz.