

**Rozkład zajęć wychowania fizycznego
w Technikum
klasa 1**

Trening zdrowotny

L.p.	Temat lekcji (uwagi)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy	Wymagania z podst.progr.
1.	Poznajemy ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń zna zasób ćwiczeń i zasady prowadzenia rozgrzewki	Uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń ma świadomość konieczności poprzedzenia ćwiczeń rozgrzewką	4.1.
2.	Uczymy się oceniać intensywność własnego wysiłku fizycznego (<i>Pomiar wysiłku metodą: pomiaru tętna, oceny zmęczenia i oceny rytmu oddychania</i>)	Uczeń potrafi zdefiniować intensywność wysiłku; uczeń podaje przykłady czynności wymagającej różnej intensywności wysiłku	Uczeń potrafi zmierzyć własne tętno i zinterpretować wynik pomiaru	Uczeń troszczy się o zachowanie bezpiecznego poziomu wysiłku fizycznego	2.1.
3. 4. 5.	Uczymy się oceniać własną sprawność fizyczną na podstawie wybranych prób z MTSF	Uczeń wie, jakie znaczenie ma sprawność fizyczna; zna wszystkie próby MTSF	Uczeń potrafi wykonać wybrane próby sprawności fizycznej i zinterpretować swoje wyniki	Uczeń zwraca uwagę na potrzebę doskonalenia sprawności fizycznej	1.1.
6.	Poznajemy własne możliwości ruchowe w formie małej zabawy biegowej	Uczeń zna różne zabawy biegowe	Uczeń potrafi brać aktywny udział w zabawach biegowych	Uczeń uznaje zabawy biegowe jako dobry sposób spędzania czasu wolnego	2.1.
7.	Poznajemy metody kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością	Uczeń wymienia metody kształtowania wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować metody kształtowania wytrzymałości	Uczeń przejawia świadomość różnych możliwości kształtowania wytrzymałości	2.1.
8.	Opracowujemy zestaw ćwiczeń wytrzymałościowych dostosowany do własnych potrzeb	Uczeń zna zasady dobru ćwiczeń do własnych potrzeb	Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia rozgrzewki dla treningu wytrzymałości	Uczeń przejawia potrzebę wzbogacenia i doskonalenia własnych umiejętności ruchowych	1.2.
9.	Oceniamy własną postawę ciała i siłę wybranych mięśni posturalnych oraz dobieramy ćwiczenia korygujące	Uczeń zna sposoby oceny siły mięśni posturalnych	Uczeń potrafi ocenić siłę mięśni posturalnych i zidentyfikować nieprawidłowości we własnej postawie ciała	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała	4.1.

10.	Poznajemy nieprawidłowe wzorce ruchowe oraz pozycje wadliwe i poprawne mające wpływ na wady postawy ciała	Uczeń opisuje wady postawy ciała i omawia konsekwencje nieprawidłowych wzorców ruchowych	Uczeń potrafi w sposób prawidłowy: usiąść, stać i podnieść ciężar	Uczeń unika nieprawidłowych postaw i wzorców ruchowych	4.1.
11.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość kręgosłupa	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość kręgosłupa	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm	4.1.
12.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm	4.1.
13.	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała	4.1.
14.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone pasa biodrowego i nóg	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone pasa biodrowego i nóg	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm	4.1.
15.	Poznajemy ćwiczenia oddechowe, pozwalające na odprężenie psychiczne i zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych	Uczeń zna ćwiczenia oddechowe i wie kiedy należy je zastosować	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe	Uczeń wykazuje dbałość o należyty stan psychiczny swojego organizmu	2.4.
16.	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne ciało	4.1.
17.	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg	Uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg	Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne ciało	4.1.
18.	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała	4.1.

19.	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała	4.1.
20.	Poznajemy ćwiczenia stretchingu	Uczeń zna technikę wykonywania stretchingu	Uczeń potrafi wykonać dla danych grup mięśniowych ćwiczenia stretchingu	Uczeń wykazuje świadomość potrzeby stosowania ćwiczeń stretchingu	2.4.
21. 22.	Wzmacniamy siłę wybranych grup mięśniowych podczas ćwiczeń przy muzyce	Uczeń zna zasady wykonywania ćwiczeń przy muzyce; zna zasady doboru muzyki do ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia w rytm muzyki	Uczeń docenia muzykę jako istotne urozmaicenie zwiększające atrakcyjność ćwiczeń	4.1.
23.	Poznajemy ćwiczenia przy muzyce kształtujące gibkość zwracając uwagę na estetykę ruchu	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące gibkość	Uczeń wykonuje ćwiczenia przy muzyce zwracając uwagę na estetykę ruchu	Uczeń przejawia dbałość o estetykę ruchu	4.1.
24.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową w formie ćwiczeń przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową	Uczeń przejawia dbałość o kształtowanie koordynacji ruchowej	4.1.
25.	Poznajemy zasób ćwiczeń relaksacyjnych	Uczeń wie na czym polegają ćwiczenia relaksacji progresywnej Jacobsona	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia relaksacyjne	Uczeń stosuje w życiu codziennym ćwiczenia relaksacyjne	2.4.
26.	Tworzymy ogólnorozwojowy tor przeszkód	Uczeń wie jakie ćwiczenia zastosować tworząc tor przeszkód	Uczeń potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia	Uczeń szanuje przybory i przyrządy używane w czasie ćwiczeń ruchowych	4.1.
27.	Poznajemy zasady treningu stacyjnego w formie ćwiczeń na siłowni	Uczeń zna zasady i zastosowanie metody stacyjnej	Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia	Uczeń przejawia świadomość konieczności zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń	4.1.
28. 29.	Określamy rozwój sprawności fizycznej w pierwszej klasie z wykorzystaniem testu sprawności fizycznej (<i>porównanie z wynikami testów przeprowadzonych na początku roku szkolnego</i>)	Uczeń wie jak wykonać test sprawności fizycznej	Uczeń potrafi przeanalizować własne wyniki i zdiagnozować rozwój lub regres	Uczeń jest świadom wpływu aktywności fizycznej na rozwój sprawności	1.1.

30.	Przygotowujemy plan treningu zdrowotnego na okres wakacji	Uczeń zna zasady planowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi zaproponować wybrane elementy planu treningu zdrowotnego	Uczeń chce podejmować trening zdrowotny	1.2.
-----	---	--	--	---	------

Rekreacja

L.p.	Temat lekcji (uwagi)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy	Wymagania z podst.progr.
31.	Rozwijamy umiejętność współpracy w grupie w formie gry integracyjnej	Uczeń zna przykłady gier integracyjnych	Uczeń potrafi współpracować w grupie	Uczeń wykazuje chęć niesienia pomocy innym i tolerancji wobec błędów innych	3
32. 33.	Uczymy się współpracy w grupie w formie gier i zabaw biegowych (<i>wyścigi rzędów</i>)	Uczeń zna wpływ ruchu, ćwiczeń biegowych dla sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać zadanie w grupie	Uczeń jest świadomym i zaangażowanym członkiem grupy	3
34.	Organizujemy gry i zabawy skocznościowe w formie różnych odmian gry w klasy	Uczeń opisuje różne odmiany gry w klasy	Uczeń umie zorganizować i przeprowadzić konkurs w gry w klasy	Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania	3
35.	Poznajemy gry i zabawy z kometką	Uczeń wymienia gry i zabawy z kometką	Uczeń potrafi uczestniczyć w zabawach z kometką	Uczeń potrafi integrować grupę w grze	3
36.	Doskonalimy odbicia lotki i serwis w badmintonie	Uczeń zna podstawowe rodzaje odbić	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo odbicie lotki i serw	Uczeń stosuje zasady fair-play podczas ćwiczeń	3
37.	Wykorzystujemy ćwiczenia z partnerem kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową w grze w badminton	Uczeń zna zasady gry w badmintona	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z partnerem	Uczeń stara się tworzyć dobrą atmosferę podczas ćwiczeń z partnerem	3
38.	Poznajemy przepisy gry w badminton	Uczeń zna podstawowe zasady gry w badminton	Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy gry w badminton	Uczeń jest aktywnym uczestnikiem gry	3
39. 40.	Poznajemy zasady gry w przerzutkę	Uczeń zna podstawowe zasady gry w przerzutkę	Uczeń potrafi chwytać i przerzucać piłkę fit-ball wspólnie ze współćwiczącymi	Uczeń potrafi współpracować w grupie podczas gry	3

41.	Uczymy się grać w unihokeja – trzymanie kija oraz podania i przyjęcia piłki w miejscu i w biegu	Uczeń zna zasady trzymania kija w unihokeju	Uczeń potrafi prowadzić piłkę, przyjąć i podać	Uczeń stara się dokładnie wykonywać ćwiczenia	3
42.	Uczymy się strzałów na bramkę z miejsca w unihokeju	Uczeń zna technikę strzału na bramkę	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać strzał na bramkę z miejsca	Uczeń przeżywa zadowolenie z trafienia do bramki	3
43.	Poznajemy zasady gry w unihokeja	Uczeń zna podstawowe zasady gry w unihokeja	Uczeń potrafi wykorzystać prawidłową technikę gry w unihokeja	Uczeń przejawia potrzebę rywalizacji w zespołach	3
44.	Poznajemy gry i zabawy z ringo, doskonalimy technikę rzutu i chwytu	Uczeń zna zasady chwytu krążka ringo	Uczeń umie poprawnie wykonać rzut i chwyt ringo; potrafi zorganizować zabawę z ringo	Uczeń angażuje i zachęca do wspólnej zabawy współuczniaków	3
45.	Poznajemy zasady ringo-tenisa	Uczeń zna zasady gry w ringo	Uczeń potrafi zorganizować i sędziować grę	Uczeń wykazuje inicjatywę w grze	3
46.	Poznajemy gry i zabawy z piłeczką i raketką tenisową	Uczeń zna zasady prawidłowego trzymania raketki tenisowej	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia z raketką i piłeczką	Uczeń angażuje się w wykonywanie ćwiczeń	3
47. 48.	Uczymy się prawidłowego odbicia backhandem i forhandem we fragmentach gry w tenisa stołowego	Uczeń zna podstawowe zasady gry w tenisa stołowego	Uczeń potrafi prawidłowo odbić piłeczkę we fragmentach gry	Uczeń jest aktywnym uczestnikiem gry	3
49. 50.	Organizujemy klasowy turniej w tenisa stołowego	Uczeń zna zasady organizacji turnieju	Uczeń prowadzi i sędziuje rozgrywki turnieju	Uczeń przestrzega zasad fair- play	3
51.	Doskonalimy technikę podań i chwytów piłki w grze do pięciu podań	Uczeń zna zasady gry do pięciu podań	Uczeń wykazuje się sprawnością w grze zespołowej	Uczeń przejawia potrzebę rywalizacji w zespołach	3
52. 53.	Poznajemy grę w „dwa ognie”	Uczeń zna zasady wybranych rzutnych gier rekreacyjnych	Uczeń potrafi przeprowadzić i sędziować grę w „dwa ognie”	Uczeń wykazuje kreatywność w modyfikowaniu znanych mu gier rekreacyjnych	3
54. 55.	Poznajemy przepisy gry w Tchouk-ball	Uczeń zna podstawowe zasady gry w Tchouk-ball	Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy gry w Tchouk-ball	Uczeń jest aktywnym uczestnikiem gry	3
56. 57.	Poznajemy grę Ultimate Frisbee	Uczeń zna zasady gry w Ultimate Frisbee	Uczeń potrafi wykonać rzut i chwyt frisbee	Uczeń stosuje zasady fair- play	3

58.	Poznajemy gry i zabawy z kijkami nordic walking (<i>zajęcia w terenie</i>)	Uczeń zna pochodzenie, historię i znaczenie dla zdrowia ćwiczeń nordic walking	Uczeń potrafi dobrać długość kijków do własnego wzrostu	Uczeń uznaje kijki nordic walking jako przydatny sprzęt rekreacyjny	3
59. 60.	Kształtujemy wytrzymałość w formie marszu z kijkami nordic walking w terenie płaskim	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu	Uczeń uznaje marsz z kijkami jako ciekawą formę aktywności ruchowej	3

Sport – lekkoatletyka i piłka siatkowa

L.p.	Temat lekcji (uwagi)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy	Wymagania z podst.progr.
LEKKOATLETYKA					
61.	Doskonalimy starty do biegów krótkich oraz wzmacniamy szybkość reakcji	Uczeń zna wpływ ćwiczeń lekkoatletycznych na zdrowie człowieka	Uczeń potrafi wykonać start z różnych pozycji wyjściowych, bieg ze zmianą tempa, przyśpieszenia	Uczeń zwraca uwagę na bezpieczeństwo swoje i współwiczających	3
62.	Doskonalimy technikę startu niskiego i biegu krótkiego	Uczeń wie jak wygląda technika startu niskiego, zna komendy startowe w starcie niskim	Uczeń potrafi poprawnie wystartować ze startu niskiego	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia poprawnie	3
63.	Uczymy się skakać w dal sposobem naturalnym z rozbiegu	Uczeń zna zasady wymierzania rozbiegu; zna fazy w skoku w dal	Uczeń potrafi poprawnie wykonać wszystkie fazy w skoku w dal	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia poprawnie	3
64. 65.	Organizujemy klasowy konkurs skoku w dal	Uczeń zna technikę skoku w dal sposobem naturalnym; zna zasady sędziowania skoku w dal	Uczeń potrafi poprawnie wykonać skok w dal po rozbiegu; potrafi posługiwać się taśmą mierniczą	Uczeń przestrzega zasad fair play	3
66.	Uczymy się techniki pchnięcia kulą z miejsca z ustawienia bokiem i tyłem	Uczeń zna technikę pchnięcia kulą	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pchnąć kulą	Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa	3
67. 68.	Organizujemy klasowy konkurs pchnięcia kulą	Uczeń zna technikę pchnięcia kulą; zna zasady sędziowania skoku w dal	Uczeń potrafi poprawnie wykonać pchnięcie kulą z miejsca; potrafi posługiwać się taśmą mierniczą	Uczeń przestrzega zasad fair play	3

PIŁKA SIATKOWA					
69.	Doskonalimy technikę poruszania się po boisku w formie zabawy – „rzucanka siatkarska”	Uczeń zna zasady zabawy „rzucanka siatkarska”	Uczeń potrafi przeprowadzić zabawę „rzucanka siatkarska”	Uczeń przejawia świadomość potrzeby całonocnej aktywności fizycznej	3
70.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	Uczeń zna technikę odbić sposobem górnym i dolnym	Uczeń potrafi poprawnie technicznie wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia poprawnie	3
71.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w pozycji zachwianej	Uczeń zna technikę odbić sposobem górnym i dolnym	Uczeń potrafi dokładnie odbijać piłkę w pozycji zachwianej	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych	3
72.	Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym	Uczeń zna technikę zagrywki sposobem dolnym	Uczeń potrafi poprawnie wykonać zagrywkę sposobem dolnym	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia poprawnie	3
73.	Uczymy się kierować zagrywkę w określone miejsce boiska	Uczeń zna technikę zagrywki sposobem dolnym	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym w określone miejsce boiska	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych	3
74.	Uczymy się przyjęcia piłki sposobem dolnym i górnym	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym	Uczeń potrafi dokładnie przyjąć piłkę sposobem górnym i dolnym	Uczeń wykazuje zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń	3
75.	Uczymy się odbicia piłki po przyjęciu w określone miejsce	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym	Uczeń potrafi przyjąć i dokładnie odbić piłkę w określone miejsce	Uczeń potrafi współpracować ze współćwiczącym	3
76. 77.	Uczymy się wystawiać piłkę do współćwiczącego	Uczeń zna zasady prawidłowego wystawienia piłki	Uczeń dokładnie wystawia piłkę do współćwiczącego	Uczeń stara się tworzyć dobrą atmosferę podczas ćwiczeń z partnerem	3
78. 79.	Uczymy się zbijać piłkę po podrzucie i wystawieniu od współćwiczącego	Uczeń zna technikę zbicia piłki	Uczeń potrafi poprawnie technicznie zbić piłkę	Uczeń potrafi współpracować ze współćwiczącym	3

80. 81.	Uczymy się rozgrywać piłkę na 3 odbicia	Uczeń zna zasadę rozegrania piłki na trzy odbicia	Uczeń potrafi współpracować z drużyną w czasie gry w siatkówkę	Uczeń ma świadomość swojej roli podczas wykonywania ćwiczeń w zespołach trójkowych	3
82.	Uczymy się ustawienia przy zagrywce własnej i przeciwnika	Uczeń zna zasady ustawienia zespoły przy zagrywce własnej i przeciwnika	Uczeń potrafi zająć właściwą pozycję na boisku podczas zagrywki własnej i przeciwnika	Uczeń potrafi angażować zespół do gry	3
83.	Uczymy się zastawienia podwójnego i asekuracji zastawiających	Uczeń wie kiedy stosuje się zastawienie i asekurację	Uczeń potrafi we właściwym momencie zastawić oraz asekurować zastawiającego	Uczeń angażuje się w ćwiczenie	3
84. 85.	Stosujemy poznane elementy techniki i taktyki w grze szkolnej	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę	Uczeń poprawnie stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze	Uczeń stosuje zasady fair play	3
86. 87.	Doskonalimy technikę indywidualną, zadania kontrolno – oceniające z zakresu kształtowanych umiejętności	Uczeń zna technikę gry w siatkówkę	Uczeń prezentuje swoje umiejętności techniczne gry w siatkówkę	Uczeń dokonuje samooceny; wskazuje swoje mocne i słabe strony	3 1.1.
88.	Poznajemy zasady siatkówki plażowej	Uczeń zna zasady gry w siatkówkę plażową	Uczeń poprawnie stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze	Uczeń współpracuje w zespole dwójkowym	3
89. 90.	Aktywnie kibicujemy drużynie naszej szkoły podczas meczu siatkówki	Uczeń zna zasady konstruktywnego i destruktynego zachowania się kibiców sportowych	Uczeń potrafi aktywnie kibicować w sposób konstruktywny	Uczeń daje przykład konstruktywnego zachowania się podczas kibicowania	3 5.3.

Edukacja zdrowotna

L.p.	Temat lekcji (uwagi)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy	Wymagania z podst.progr.
z godz. do dysp. n-la	Przygotowanie uczniów do pracy metodą projektu	Uczeń wie, na czym polega projekt edukacyjny	Uczeń wymienia poszczególne fazy i zasady uczestnictwa w projekcie i określa swoją rolę	Uczeń potrafi pracować zespołowo	-----
91.	Zdrowie jako wartość dla człowieka i zasób dla społeczeństwa	Uczeń wie jaką wartość ma dla człowieka zdrowie; wie, że zdrowie jest zasobem dla społeczeństwa	Uczeń wyjaśnia jaką wartość ma dla niego zdrowie; wyjaśnia, dlaczego zdrowie stanowi zasób dla społeczeństwa	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne zdrowie	6.1.
92.	Odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych ludzi	Uczeń wie co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie swoje i innych	Uczeń zastanawia się nad skutkami nieodpowiedzialnych zachowań w sferze zdrowia	Uczeń zachęca do podejmowania odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych	6.2.
93.	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	Uczeń zna najnowsze trendy dotyczące poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży	Uczeń omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej	Uczeń świadomie podejmuje systematyczną aktywność fizyczną	1.3.
94.	Wpływ żywienia na zdrowie człowieka	Uczeń zna normy żywienia człowieka; zna pojęcie „bilans energetyczny”	Uczeń potrafi zaplanować jadłospis zgodnie z wartością zapotrzebowania energetycznego z uwzględnieniem wieku, płci, masy ciała oraz aktywności fizycznej	Uczeń promuje zrównoważone żywienie	6.1.
95.	Samoocena zachowań prozdrowotnych	Uczeń wie co to znaczy dbać o zdrowie	Uczeń wyjaśnia co to znaczy dbać o zdrowie	Uczeń chce coś zrobić, aby lepiej dbać o swoje zdrowie	6.1.
96.	Sport profesjonalny i sport dla wszystkich a zdrowie człowieka	Uczeń zna pojęcie „sport profesjonalny” i „sport dla wszystkich”	Uczeń potrafi wyjaśnić różnice między pojęciem „sport profesjonalny” a „sport dla wszystkich”	Uczeń ma świadomość stopnia ryzyka związanego z uprawianiem sportów profesjonalnych	5.1. 4.2.

97.	Samokontrola zdrowia i samobadanie	Uczeń zna rodzaje i metody samokontroli zdrowia	Uczeń rozumie potrzebę systematycznej samokontroli zdrowia; wymienia rodzaje badań zalecanych	Uczeń wyraża gotowość do uczenia się metod samokontroli i stosowania ich w codziennym życiu	6.7.
98.	Profilaktyka i badania profilaktyczne	Uczeń zna pojęcie „profilaktyka”	Uczeń potrafi wyjaśnić cele i znaczenie badań profilaktycznych	Uczeń ma świadomość potrzeby wykonywania badań profilaktycznych w wieku dorosłym	6.7.
99.	Projekt „Jak być aktywnym pacjentem”	Uczeń wie co to znaczy być aktywnym pacjentem w chorobie	Uczeń określa cechy pacjenta biernego i aktywnego; potrafi wymienić korzyści z bycia aktywnym pacjentem	Uczeń ma świadomość z korzyści płynących z bycia aktywnym pacjentem	6.8.
100.	Projekt „Prawa pacjenta – jak z nich korzystać”	Uczeń zna podstawowe prawa pacjenta	Uczeń potrafi wyjaśnić różnicę między prawami pacjenta małoletniego a dorosłego	Uczeń wie kiedy i jak egzekwować prawa pacjenta	6.8.