

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM.
JANA PAWŁA II W KORCZYNIE**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV-VIII**

stosowany przez **Marzena Stępień-Komar, Agnieszka Komisarczyk**

Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza Impuls (klasy VII-VIII)

Autorzy: Urszula Kierczak

Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

Autor: Krzysztof Warchol (IV-VI)

PODSTAWA PRAWNA

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 sierpnia 2023 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2023 r., poz. 1710)
- Statut Szkoły
- Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania (WZO)

Program nauczania: Program nauczania wychowania fizycznego w klasach IV-VIII – Urszula Kierczak

Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej- Krzysztof Warchol

I. Ogólne zasady oceniania uczniów

CELE PZO:

- Dostarczanie zainteresowanym (uczniom, jego rodzicom lub opiekunom, dyrekcji szkoły) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie nauki wychowania fizycznego.
- Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia i wychowania fizycznego.
- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju.
- Przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących

udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu.

- Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej.
- Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod i sposobów nauczania i oceniania.

II. Kryteria oceniania poszczególnych obszarów aktywności

WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI:

1. Sprawność motoryczna:

- a) Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach.
 - Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę).
 - Ocenę sprawności motorycznej nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi.
 - W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień.
- b) Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

2. Umiejętności ruchowe ucznia:

- a) Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.).
- b) Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych (obserwacja, zadania ocenające, sprawdzian, test sprawności fizycznej).
- c) Forma sprawdzianu - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego).

3. Wiadomości z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej.

- a) Zdrowie, higiena, rozwój fizyczny, bezpieczeństwo, ochrona, asekuracja, przepisy gier zespołowych, fachowe nazewnictwo w wychowaniu fizycznym, elementy

techniki i taktyki gier zespołowych, sposoby samokontroli i samooceny, korygowanie wad postawy. Uczeń może, w ciągu całego roku szkolnego, dobrowolnie wykonać pracę domową w celu uzyskania pozytywnej oceny częściowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej.

- b) Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna - ustna lub pisemna.
- b) Kryteria i narzędzia sprawdzania wiadomości – ilość zdobytych punktów przez ucznia zgodna ze skalą WZO

SYSTEMATYCZNOŚĆ:

1. Przygotowanie do zajęć:

- a) Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – biała zmienna koszulka T- Shirt, ciemne spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne.
- b) Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym minusie. Systematyczność noszenia stroju wpływa na ocenę z aktywności na lekcji.
- c) W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie.

AKTYWNOŚĆ:

2. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
 - inwencję twórczą
 - postawę społeczną ucznia (stosunek do kolegów i koleżanek),
 - kulturę osobistą,
 - systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),
 - stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości)
 - dyscyplina podczas zajęć
 - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
 - przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
 - postawa "Fair play" podczas lekcji
 - współpraca z grupą
- b) Nauczyciel może oceniać uczniów po każdych zajęciach, stawiając im plusy i minusy./5 plusów – daje nam ocenę celującą 5 minusów – daje nam ocenę niedostateczną./

3. Społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej

- a) Forma społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu może być różna (np. wykonywanie prostych przyborów, redagowanie gazetki, pomoc w organizacji imprez sportowych, przygotowanie referatu, itp.). Społeczne zaangażowanie ucznia oceniamy dwa razy w roku (przed zakończeniem każdego semestru).

4. Udział w zajęciach nadobowiązkowych

- a) W zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły w zawodach, udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS, udział w szkolnych rozgrywkach, uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć).
- b) W w/w formach powinni brać udział wszyscy uczniowie, którzy spełniają określone warunki postawione przez nauczyciela wychowania fizycznego (takie, jak: poziom sprawności fizycznej, postawa społeczna).
- c) Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzymać ocenę śródroczną lub końcoworoczną wyższą o jeden stopień
- d) Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z Klubu o swoich sukcesach.
- e) Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny śródrocznej lub końcoworocznej o 0,5.

Skala ocen:

1. Zgodnie z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania stosuje się skalę ocen od 1 do 6.
W celu dokładniejszego pokazania jakości pracy ucznia dopuszcza się przy ocenach częściowych plusy (+) i minusy (-).
2. Oceny śródroczna i końcowa z wychowania fizycznego są wystawiane na podstawie średniej ważonej z ocen częściowych z zajęć ogólnorozwojowych i zajęć do wyboru;
3. Ocena końcowa z wychowania fizycznego na oba półrocza jest wystawiana na podstawie średniej ważonej
4. Ocena roczna jest średnią ocen z obu semestrów
5. Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny semestralnej jest uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć lekcyjnych i zajęć do wyboru;
6. Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny rocznej jest uzyskanie pozytywnej oceny końcowej na każde półrocze.
7. Elementy składowe oceny z zajęć ogólnorozwojowych:

a) **aktywność** (zaangażowanie), działalność na rzecz sportu szkolnego, działalność pozalekcyjna związana ze sportem, kulturą fizyczną i rekreacją, stosunek do przedmiotu;

b) **poziom wiadomości i umiejętności;**

c) **systematyczność.**

8. Elementy składowe oceny z zajęć do wyboru:

a) **aktywność** na zajęciach sportowych i zaangażowanie w zajęcia z edukacji zdrowotnej, stosunek do przedmiotu

b) **systematyczność.**

Przy ocenianiu prac pisemnych stosuje się następujące przeliczanie punktów

/0% - 29%/ niedostateczny

/30% - 37%/ -(minus) dopuszczający

/38 % - 44%/ dopuszczający

/45% - 49%/ +(plus) dopuszczający

/50% - 58%/ -(minus) dostateczny

/59% - 69%/ dostateczny

/70% - 74%/ +(plus) dostateczny

/75% - 79%/ -(minus) dobry

/80% - 85%/ dobry

/86% - 89%/ +(plus) dobry

/90% - 92%/ - (minus) bardzo dobry

/93% - 95%/ bardzo dobry

/96% - 98%/ + (plus) bardzo dobry

/99% - 100%/ celujący

Przy wystawieniu oceny śródrocznej/końcoworocznej stosuje się średnią ważoną:

Waga ocen:

- Aktywność – 3
- Wiadomości i umiejętności – 2
- Systematyczność – 2

ŚREDNIA WAŻONA	OCENA
$W > 5,60$	celujący
$4,60 < W > 5,59$	bardzo dobry
$3,60 < W > 4,59$	dobry
$2,60 < W > 3,59$	dostateczny
$1,60 < W > 2,59$	dopuszczający
$W < 1,60$	niedostateczny

Informowanie uczniów o sprawdzianach oraz ocenach cząstkowych śródrocznych

i rocznych

- Sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego po zakończeniu każdego działu tematycznego są zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem. Nauczyciel podaje uczniom zakres ćwiczeń i materiału, przewidzianych na sprawdzianie.
- W przypadku pisemnych sprawdzianów wiadomości nauczyciel sprawdza i ocenia prace pisemne uczniów w terminie nie przekraczającym 14 dni od daty napisania prac przez uczniów.
- Odmowa udziału w sprawdzianie bez usprawiedliwienia oceniona zostaje na ocenę niedostateczną
- Testy i sprawdziany są obowiązkowe. W przypadku nieobecności na sprawdzianie umiejętności ruchowych lub teście, uczeń ma dwa tygodnie na jego zaliczenie, w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- Wszystkie sprawdzone i ocenione prace pisemne uczniowie otrzymują do wglądu podczas zajęć lekcyjnych. Wszystkie prace kontrolne nauczyciel przechowuje przez okres całego roku szkolnego i pozostają one do wglądu uczniów, rodziców lub prawnych opiekunów.
- Jeden miesiąc przed klasyfikacją semestralną i roczną uczeń jest informowany o przewidywanej ocenie niedostatecznej.
- Poinformowanie ucznia o przewidywanej ocenie śródrocznej i końcoworocznej nie musi być równoznaczne z jej wystawieniem. Uczeń, który do czasu wystawienia oceny powiększy lub obniży zasób posiadanej wiedzy może otrzymać wyższą lub niższą ocenę od przewidywanej.
- Za nie zaliczenie sprawdzianu w terminie uczeń otrzymuje ocenę ndst do dziennika.
- W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania określonych ćwiczeń czy zadań ruchowych uczeń „zalicza” dane ćwiczenie w sposób podany przez nauczyciela np. omówienie sposobu wykonania ćwiczenia, asekurację lub omówienie sposobu jej wykonania, dokonywanie pomiaru, zapisu wyników, omówienie lub korygowanie błędów współwiczającego.
- W przypadku ciągłej, dłuższej nieobecności w szkole lub czasowego zwolnienia lekarskiego uczeń otrzymuje ocenę wyjściową- „dobry”. Jeśli chce otrzymać ocenę wyższą „zalicza” okres nieobecności bądź nie ćwiczenia z powodu zwolnienia poprzez wykonanie dodatkowych prac w postaci gazetek szkolnych, plakatów, prac zaproponowanych przez ucznia lub nauczyciela po wzajemnej konsultacji
- Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia
- Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej

podczas zajęć wychowania fizycznego.

- sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),
- umiejętności ruchowe od 3 w semestrze,
- wiadomości – co najmniej raz w roku szkolnym
- inne komponenty ocenia się w zależności od potrzeb i możliwości, na bieżąco,
- Ocena za systematyczność wystawiana jest osobno na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru.
- Ocena za systematyczność wystawiana jest na podstawie ćwiczenia lub niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego.
- Ocena za systematyczność wystawiana jest po każdym miesiącu zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru (nie są wliczane święta i wyjścia lub wycieczki pozaszkolne).

Ocena	Ćwiczenie
6	8 lekcji
5	7 lekcji
4	6 lekcje
3	4 lekcje
2	2 lekcja
1	0 lekcji

- Ocena za systematyczność wyliczana w przypadku zwolnienia lekarskiego

Zwolnienie lekarskie	Ćwiczenie	Ocena
1 tydzień	1 lekcja	5
	0 lekcji	3
2 tygodnie	1lekcja	5
	0 lekcji	3
3 tygodnie	1 lekcja	5
	0 lekcji	3

- Długoterminowe zwolnienie lekarskie nie jest wliczane do systematyczności jeżeli uczeń przedstawi je nauczycielowi wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach po nieobecności;
- W przypadku zwolnień lekarskich systematyczność będzie liczona według w/w tab.
- W przypadku, gdy postawa ucznia, jego poziom umiejętności i postęp sprawności motorycznej w drugim semestrze zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę końcową.

Warunki i sposoby przekazywania rodzicom (prawnym opiekunom) informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce.

- Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów).
- Uczeń na bieżąco otrzymuje informacje dotyczące ocen.
- Rodzice lub prawni opiekunowie ucznia informacje o jego postępach w nauce oraz pracy na lekcjach otrzymują:
 - na spotkaniach klasowych,
 - w czasie spotkań indywidualnych,
- Na wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) sprawdzone i ocenione pisemne prace kontrolne oraz inna dokumentacja dotycząca oceniania ucznia są udostępniane do wglądu uczniowi lub jego rodzicom (prawnym opiekunom).
- Wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w - f, na prośbę rodzica lub ucznia
- w przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców(prawnych opiekunów) o zaistniałej sytuacji zgodnie ze Statutem Szkoły i WZO

Prawa ucznia:

- Uczeń ma prawo do poprawy ocen bieżących
- Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).

- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
- Uczeń ma prawo odwołać się od oceny śródrocznej i / lub końcoworocznej wg zasad określonych w Statucie Szkoły).

Sposoby postępowania z uczniami o specyficznych trudnościach w nauce:

- Nauczyciel jest obowiązany indywidualizować pracę z uczniem na obowiązkowych i dodatkowych zajęciach edukacyjnych, odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.
- Nauczyciel wspiera uczniów, u których stwierdzono deficyty rozwojowe i choroby uniemożliwiające sprostanie wymaganiom programowym. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne w stosunku do uczniów z orzeczeniami lub opiniami poradni pedagogiczno-psychologicznej lub lekarza specjalisty.
- Uczeń oceniany jest przede wszystkim na podstawie wysiłku i pracy jaką włożył w wykonanie zadania w stosunku do swoich możliwości. Uczeń pisze testy i sprawdziany w uproszczonej formie, na podstawie materiału dostosowanego do możliwości ucznia.
- Prace uczniów ze stwierdzoną dysleksją/ dysortografią nie są oceniane pod względem poprawności ortograficznej. Oceniana jest poprawność wypowiedzi ustnych i strona merytoryczna prac pisemnych.
- Uczniowie ze specyficznymi problemami w nauce i dysfunkcjami mogą skorzystać z wydłużonego czasu pracy podczas pisania prac pisemnych.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć w-f .
- Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii
- Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego (jeśli nie jest zwolniony z zajęć decyzją Dyrektora Szkoły lub rodzica) ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji wf.
- Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 1, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w

dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

- W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Natomiast uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w trakcie lub po zakończeniu lekcji
- W razie nagłej niedyspozycji zwolnić z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego może pielęgniarka szkolna wystawiając odpowiednie zaświadczenie, bądź bezpośrednio nauczyciel uczący wychowania fizycznego.
- Uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć w f tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn.: jest przebrana w strój sportowy, lecz bierze ograniczony udział w zajęciach (nie wykonuje ćwiczeń „ciężkich” i dyskomfortowych: biegi długie, skoki, dzwiganie itp.).

III. Postanowienia końcowe

1. We wszystkich kwestiach nieujętych w PZO obowiązują przepisy Statutu Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Korczynie.
2. We wszystkich kwestiach nieujętych w PZO i w Statucie SP im. Jana Pawła II w Korczynie decyzję podejmuje się z uwzględnieniem przepisów Rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- ☐ jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- ☐ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- ☐ używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ☐ bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ☐ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie po-

- ☐ wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- ☐ systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- ☐ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- ☐ w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- ☐ wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ☐ pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- ☐ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po- prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy- gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ☐ umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- ☐ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ☐ samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ☐ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ☐ oblicza wskaźnik BMI,
- ☐ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakiegokolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- ☐ stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- ☐ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ☐ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- ☐ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- ☐ używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ☐ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- ☐ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- ☐ niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- ☐ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- ☐ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- ☐ w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ☐ bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapita- na drużyny,
- ☐ pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- ☐ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy- gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ☐ umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ☐ zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ☐ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- ☐ uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ☐ oblicza wskaźnik BMI,
- ☐ czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ☐ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ☐ potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- ☐ wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- ☐ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- ☐ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- ☐ stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ☐ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ☐ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- ☐ nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- ☐ nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do

- ☐ sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ☐ bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ☐ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ☐ raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- ☐ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- ☐ w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ☐ dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ☐ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ☐ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po- prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- ☐ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ☐ zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro- gramie nauczania,
- ☐ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- ☐ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- ☐ uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ☐ oblicza wskaźnik BMI,
- ☐ raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ☐ wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ☐ potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- ☐ wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- ☐ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- ☐ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- ☐ stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ☐ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ☐ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- ☐ nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- ☐ często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do

- ☐ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ☐ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ☐ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- ☐ w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ☐ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ☐ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ☐ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ☐ umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ☐ zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ☐ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- ☐ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ☐ nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ☐ nie oblicza wskaźnika BMI,
- ☐ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ☐ wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ☐ potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- ☐ wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- ☐ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- ☐ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- ☐ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- ☐ często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- ☐ bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ☐ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- ☐ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ☐ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- ☐ w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ☐ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ☐ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ☐ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ☐ umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- ☐ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ☐ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ☐ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ☐ nie oblicza wskaźnika BMI,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie dokosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- ☐ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- ☐ prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- ☐ bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ☐ charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- ☐ zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- ☐ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ☐ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ☐ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- ☐ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- ☐ w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ☐ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ☐ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ☐ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ☐ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ☐ nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- ☐ nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczących,
- ☐ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- ☐ nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- ☐ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ☐ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ☐ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- ☐ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ☐ wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ☐ nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- ☐ wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- ☐ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- ☐ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- ☐ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ☐ wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6.1. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - ☐ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - ☐ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - ☐ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - ☐ gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
- ☐ uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - ☐ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - ☐ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- ☐ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - ☐ uczeń zna nową piramidę żywienia.

6.2. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - ☐ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - ☐ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - ☐ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - ☐ gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

- ☐ uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- ☐ uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia we- dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- ☐ uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ☐ uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- ☐ uczeń zna zasady hartowania.

6.3. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w cza- sie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu. 5a) wiadomości z edukacji

zdrowotnej:

- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna przyczyny otyłości.

KLASA VII

Cykl 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i uczestnictwa w nich.</p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego. Wie, jak rozwijać swoją orientację kinestetyczną.</p>	<p>Przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.</p> <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p>	<p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>W czasie zajęć ruchowych dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

Cykl 2. Co potrafię?

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie	Ciało. W zakresie	Charakter. W zakresie
--------------------------	--------------------------	------------------------------

wiedzy uczeń:	umiejętności uczeń:	postaw uczeń:
<p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p><i>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</i></p>	<p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p>Ma świadomość potrzeby kontroli własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że poprawić swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie jedynie przez wytrwałą pracę i ćwiczenia.</p>

Cykl 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak można wzmocnić wydolność organizmu.</p> <p><i>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</i></p> <p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p>	<p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Potrafi w zabawie zbadać i ocenić swoją wydolność organizmu.</p> <p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</i></p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p> <p>W stopniu podstawowym ma opanowaną jazdę na wrotkach lub deskorolce, grę w tenisa.</p>	<p>Przewycięża zmęczenie.</p> <p>Podejmuje wysiłek fizyczny na miarę swoich możliwości.</p> <p>Współpracuje w grupie w czasie pokonywania przeszkód terenowych.</p> <p>Pomaga innym.</p>

Cykl 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
--	--	--

<p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p> <p>Zna różnorodne formy aktywnego wypoczynku.</p> <p>Zna podstawy rugby w stopniu umożliwiającym udział w grze.</p> <p>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p><i>Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</i></p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p> <p>Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom.</p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p><i>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p>	<p>Akceptuje odmienność innych.</p> <p>Ma świadomość odpowiedzialności za swoją prawidłową postawę i masę ciała.</p> <p>Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą.</p> <p>Rozumie znaczenie autokorekty postawy ciała, potrafi we właściwy sposób zmobilizować innych do dbania o swoją postawę.</p>
--	---	--

Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak porównać uzyskane wyniki w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi przygotować organizm do biegów i skoków. Zna osiągnięcia polskich biegaczy i skoczków.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości.</p>	<p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki.</p>	<p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Jest uczciwy i dokładny.</p>

Cykl 6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację rozgrywek piłki ręcznej i piłki koszykowej oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik</i></p>	<p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p>

<p>Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.</p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>i jako sędzia.</i></p>	<p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>
---	------------------------------	--

Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</i></p> <p>Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</p> <p>Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p><i>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p>	<p><i>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z klęku podpartego.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów.</p> <p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa).</i></p> <p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</i></p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń.</p>

Cykl 8. Ruch i muzyka, taniec

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).</i></p> <p>Wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.</p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i</i></p>	<p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</i></p> <p><i>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi zatańczyć krok</p>	<p><i>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.</i></p> <p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.</p>

<p><i>samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</p>	<p>podstawowe mazura, polki i wybranego tańca regionu.</p> <p><i>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i></p>	<p>Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela.</p> <p>W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem.</p> <p><i>Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</i></p>
--	---	--

Cykl 9. Na śniegu i lodzie

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia ideę olimpiad, w tym olimpiad zimowych, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</i></p> <p>Zna największe osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawy na stoku i lodowisku.</p> <p>Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami.</p>	<p>Potrafi jeździć na sankach i łyżwach na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w różnych grach i zabawach.</p> <p>Potrafi zorganizować gry i zabawy na śniegu i lodzie, zachęcić innych do udziału.</p>	<p><i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</i></p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa, dba o bezpieczeństwo innych.</p>

Cykl 10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Zna zasady i przepisy piłki plażowej.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów siatkarskich.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze podstawowe elementy techniczne i taktyczne: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów</i></p>

		<i>sportowych.</i> <i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i>
--	--	---

Cykl 11. W wodzie

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawy w wodzie i nad wodą.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich pływaków.</p> <p>Zna zasady zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych w czasie zajęć w wodzie.</p> <p>Potrafi właściwie się zachować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie i nad wodą.</p> <p>Zna numery telefonów alarmowych WOPR.</p>	<p>Na miarę swoich możliwości uczestniczy w grach, zabawach i sportowej rywalizacji na pływalni.</p> <p><i>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w czasie zajęć w wodzie.</i></p> <p>Potrafi przygotować organizm do zajęć w wodzie.</p>	<p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich.</p> <p>Dbą o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia.</p>

Cykl 12. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów piłki nożnej oraz drużyny narodowej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p>Samodzielnie dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu.</p> <p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów</p>	<p>Podporządkowuje się regułom działania w zespole.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p> <p>Przestrzega zasad <i>fair play</i> w sporcie i w życiu. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica.</p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach</i></p>

	piłki nożnej.	szkolnych zawodów sportowych. <i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i>
--	---------------	--

Cykl 13. Gimnastyka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia.</p> <p>Potrafi ocenić „na oko” ciężar przedmiotu.</p> <p>Zna zasady higienicznego i zdrowego trybu dnia.</p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p><i>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.</p> <p><i>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p> <p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich.</p> <p>Zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych.</p>

Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
--	--	--

<p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</i></p> <p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową masę ciała.</p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.</p>
---	---	---

Cykl 15. Sportowa rywalizacja

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i udziału w nich.</p> <p>Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.</p> <p>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>Zna największe osiągnięcia polskich sportowców.</p> <p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika,</p>	<p>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi w praktycznym działaniu wykorzystać nabyte umiejętności.</p>	<p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach codziennych.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów</i></p>

sędziego i kibica.		<i>sportowych.</i> <i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i>
--------------------	--	---

Cykl 16. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i> <i>Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.</i>	<i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i> <i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i> Potrafi zorganizować, z pomocą nauczyciela, wycieczkę pieszą lub rowerową dla siebie i swoich rówieśników. Potrafi się posługiwać rozkładami jazdy autobusów i pociągów. Umie wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych. Potrafi określić odległość „na oko”.	Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika i sędziego. Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.

KLASA VIII

Cykl 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i> Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego.	Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela. Bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem posługuje się przyborami sportowymi.	Podporządkowuje się przepisom i regułom działania. Rozpoznaje sytuacje mogące stworzyć zagrożenie dla zdrowia i życia. W czasie różnych rodzajów aktywności dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

Cykl 2. Co potrafię?

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
--	--	--

<p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</i></p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem umysłowym i fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p>Ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bez- piecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę.</p>
--	---	---

Cykl 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</i></p> <p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p> <p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą.</p> <p>Zna bezpieczne miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej.</p>	<p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</i></p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p> <p>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p>	<p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów.</p> <p>Pokonuje własne zmęczenie.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa uczestniczy w zajęciach terenowych.</p> <p>Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym.</p> <p>Pomaga współwiczącym w wykonaniu zadania. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.</p> <p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje</p>

<p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</p>		<p>dotyczące swojego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>
---	--	--

Cykl 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej – nordic walking. Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji. Wie, jak kontrolować masę ciała i rozwój fizyczny. Wykazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom. Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI). Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p>Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście podjętych starań dla ich zdobycia. Wykazuje umiejętność adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych. Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie, prawidłową postawę i masę ciała. Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą. Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Potrafi zmobilizować innych do dbania o swoją postawę i ogólną sprawność fizyczną.</p>

Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak zmierzyć, ocenić i porównać wyniki w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować organizm do biegów i skoków.</p> <p>Zna światowe rekordy w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości.</p> <p>Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jak zorganizować szkolne współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach.</p>	<p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi wykonać poprawnie start niski, odbicie z jednej nogi.</p> <p>Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki.</p> <p>Potrafi wykonać rzut i pchnięcie nietypowymi przyborami z naśladownictwem technik sportowych rzutu młotem, oszczepem oraz pchnięcie kulą.</p> <p>Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p>	<p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji.</p> <p>Jest uczciwy i dokładny.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p> <p>Rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.</p> <p>Dostrzega związek zaangażowania w trening z osiąganymi wynikami.</p> <p>Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników.</p> <p>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Jest dokładny, uczciwy i rzetelny w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Dokonuje oceny osiąganych przez siebie wyników.</p> <p>Pokonuje własną słabość i zmęczenie.</p>

Cykl 6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce.</p> <p>Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.</p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z</i></p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</i></p> <p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie,</p>	<p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.</p>

<p><i>każdym”.</i></p> <p>Zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej.</p> <p>Zna walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej.</p>	<p>wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy przy pomocy zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę strzałów na bramkę przy pomocy rąk, obronę kosza.</p>	<p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>
--	--	--

Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak ocenić swoje możliwości i bezpiecznie wykonać wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne.</p> <p>Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich bezpieczne zastosowanie.</p> <p>Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p><i>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – stanie na rękach lub głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa.</i></p> <p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo przeskok przez kozła, wyskok kuczny na skrzynię.</p> <p>Potrafi przygotować prosty układ gimnastyki sportowej z wykorzystaniem poznanych elementów akrobatycznych.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń.</p> <p>Rozumie różnicę pomiędzy brawurą i odwagą. Właściwie ocenia swoje możliwości i umiejętności.</p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>

Cykl 8. Ruch i muzyka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).</i></p> <p>Wie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.</p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p>	<p><i>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi zatańczyć kroki podstawowe mazura, polki i wybranego tańca regionu.</p> <p><i>Dobiera rodzaj ćwiczeń</i></p>	<p><i>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.</i></p> <p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.</p> <p>Dokonuje oceny wykonania</p>

<p><i>Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</i></p> <p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</p> <p>Wie, jakie są różnice pomiędzy tańcami narodowymi, tańcem towarzyskim i nowoczesnym.</p>	<p><i>relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i></p> <p>Potrafi zachować się kulturalnie podczas zabaw tanecznych.</p> <p>Porusza się swobodnie w rytm muzyki.</p> <p>Umie tworzyć krótkie układy taneczne, indywidualnie lub w parze, inspirowane muzyką.</p>	<p>zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela.</p> <p>W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem.</p> <p><i>Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</i></p>
---	---	---

Cykl 9. Na śniegu i lodzie

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p><i>Wykazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p> <p><i>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i></p> <p><i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w różnych porach roku.</i></p> <p>Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami.</p> <p>Zna światowe rekordy w sportach zimowych, historyczne osiągnięcia polskich sportowców.</p> <p>Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu.</p>	<p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy techniki jazdy na łyżwach, nartach, sankach, w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.</p> <p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do różnych zimowych form aktywności fizycznej.</p>	<p><i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</i></p> <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Potrafi przezwyciężyć własną słabość.</p> <p>Pomaga innym w wykonaniu zadania, zachęca do wysiłku.</p> <p>Prowadzi aktywny tryb życia bez względu na warunki pogodowe.</p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>

Cykl 10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
--	--	--

<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w grze, w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zadnia.</p> <p>Zna sposoby współdziałania zespołowego</p> <p>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywkę w piłce siatkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: wystawienie, zbieg i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej.</p> <p>Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p> <p>Interesuje się piłką siatkową, śledzi bieżące wydarzenia w kraju i na świecie.</p> <p>Potrafi zachęcić innych do rekreacji z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.</p> <p>Współdziała w zespole, w wykonaniu zadania, realizuje przyjęte założenia taktyki gry.</p> <p><i>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.</i></p>
--	--	---

Cykl 11. W wodzie

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna style pływania żabką.</p> <p>Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką na plecach i piersiach.</p> <p>Zna zasady higieny podczas zajęć w wodzie.</p> <p>Wie, jak zachować się w</p>	<p>Na miarę swoich możliwości uczestniczy w grach, zabawach i sportowej rywalizacji na basenie.</p> <p><i>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p>Potrafi zapewnić sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne zajęcia w wodzie i nad wodą.</p> <p>Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.</p> <p>Potrafi przepłynąć dystans o 15 m dłuższy niż diagnoza wstępna.</p> <p>Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach</p>	<p>Prowadzi aktywny tryb życia, zachęca innych do udziału w zajęciach na basenie.</p> <p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Dbą o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia.</p>

sytuacjach niebezpiecznych na basenie. Potrafi wezwać pomoc.	sportowo-rekreacyjnych w wodzie.	
--	----------------------------------	--

Cykl 12. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera.</p> <p>Zna walory rekreacyjne piłki nożnej.</p> <p>Wie, jak zachować się kulturalnie jako zawodnik i kibic.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w grach kontaktowych, wie, jak udzielić pomocy w stłuczeniach i zwinięciach.</p>	<p>Samodzielnie dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe specjalistyczne przydatne na boisku piłkarskim.</p> <p>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników zabawy i gry z elementami piłki nożnej.</p>	<p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania w zespole.</p> <p>Współpracuje w zespole, wypełnia założenia taktyki określone przez trenera i kapitana zespołu.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>

Cykl 13. Gimnastyka

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>Potrafi ocenić „na oko” ciężar przedmiotu.</p> <p>Zna zasady higienicznego i zdrowego trybu dnia.</p> <p>Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają ćwiczenia gimnastyczne, w tym gimnastyka poranna i korekcyjno-kompensacyjna.</p> <p>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p>	<p>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych oraz gimnastyki porannej.</p> <p>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</p> <p>Potrafi odtworzyć ćwiczenia gimnastyczne z pokazu, według opisu słownego i ilustracji.</p> <p>Potrafi podnieść, przenieść, przesunąć w sposób ergonomiczny i bezpieczny przedmioty o różnej wielkości i ciężarze.</p>	<p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p> <p>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p> <p>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej.</p> <p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich.</p> <p>Zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych.</p>

Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</p> <p>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Wymienia przyczyny i skutki</p>	<p>Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</p> <p>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</p> <p>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI).</p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonyuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma</p>

<p><i>otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</i></p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p><i>świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>
---	---	--

Cykl 15. Sportowa rywalizacja

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału we wszelkich zajęć ruchowych.</p> <p><i>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</i></p> <p>Zna największe osiągnięcia polskich sportowców.</p> <p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na udział w zawodach sportowych w roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.</p>	<p>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.</p> <p>Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe, interesuje się wybraną dyscypliną sportu.</p>

Cykl 16. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
--	--	--

<p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wykazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i></p> <p><i>Potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów.</i></p> <p><i>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier.</i></p> <p><i>Wykorzystuje nabyte umiejętności i wiadomości w różnorodnych formach rekreacji.</i></p>	<p><i>Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</i></p> <p><i>Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników.</i></p> <p><i>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</i></p> <p><i>Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</i></p> <p><i>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</i></p> <p><i>Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.</i></p>
--	---	---