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

|  |
| --- |
| **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII NA CZAS NAUKI STACJONARNEJ** |
| **stosowany przez Ewa Jakubczyk, Marzena Stępień-Komar, Agnieszka Komisarczyk** |
| **Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza Impuls (klasy VI-VII)**  **Autorzy: Urszula Kierczak**  **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej**  **Autor: Krzysztof Warchoł (IV-V)** |
| **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 Warchoł** |
| 1. **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. |
| 1. **Kryteria oceniania poszczególnych obszarów aktywności** |
| **WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚĆI:**   1. **Sprawność motoryczna**: 2. 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.  1. Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej. 2. **Umiejętności ruchowe ucznia:** 3. Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.). 4. Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych (obserwacja, zadania oceniające, sprawdzian, test sprawności fizycznej). 5. Forma sprawdzianu - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego). 6. **Wiadomości z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej.** 7. 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 cząstkowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej. 8. Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna - ustna lub pisemna. 9. Kryteria i narzędzia sprawdzania wiadomości – ilość zdobytych punktów przez ucznia zgodna ze skalą WZO   **SYSTEMATYCZNOŚĆ:**   1. **Przygotowanie do zajęć:** 2. 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. 3. 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. 4. W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie.   **AKTYWNOŚĆ:**   1. **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  1. Nauczyciel może oceniać uczniów po każdych zajęciach, stawiając im plusy i minusy./5 plusów – daje nam ocenę celującą 5 minusów – daje nam ocenę niedostateczną./ 2. **Społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej** 3. 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** 5. W zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły w zawodach, udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS, udział w szkolnych rozgrywkach, uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć). 6. 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). 7. 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 8. Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z Klubu  o swoich sukcesach. 9. Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny śródrocznejj 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 cząstkowych plusy (+) i minusy (-). 2. Oceny śródroczna i końcowa z wychowania fizycznego są wystawiane na podstawie średniej ważonej z ocen cząstkowych 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: 8. **aktywność** (zaangażowanie), działalność na rzecz sportu szkolnego, działalność pozalekcyjna związana ze sportem, kulturą fizyczną i rekreacją, stosunek do przedmiotu; 9. **poziom wiadomości i umiejętności**; 10. **systematyczność.** 11. Elementy składowe oceny z zajęć do wyboru: 12. **aktywność** na zajęciach sportowych i zaangażowanie w zajęcia z edukacji zdrowotnej, stosunek do przedmiotu 13. **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 stosuję 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 współćwiczącego. * 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, dźwiganie 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. |

**Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny:**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swo- ich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przy- gotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

**KLASA IV**

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: |
| *Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.* Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.  *Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.*  Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. | *Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.*  *Wymienia osoby, do których należy się zwrócić*  *o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.*  Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy w ruchu drogowym.  Umie ustawić się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. | Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.  Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.  *Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.*  Jest właściwie przygotowany do zajęć.  *Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.* |

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: |
| *Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.*  Zna przykłady testów oceniających poziom sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych.  Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki.  Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.  Wie, jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania. | Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.  Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych.  Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. | Dba o własną sprawność fizyczną.  Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać.  Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. |

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: |
| Rozumie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm.  *Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.*  Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć w terenie. Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy. | *Wykonuje marszobiegi w terenie.*  *Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.*  *Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.*  Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku. | Potrafi być prawdziwym przyjacielem, oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego.  Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie.  Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.  Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej. |

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: |
| *Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.*  Wie, jakie są przyczyny wad postawy. Zna swój wzrost i wagę.  Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.  *Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.*  *Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.*  Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Wie, jak zbadać wysklepienie stopy. | *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.*  *Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.*  Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy.  Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru masy ciała i wzrostu.  Potrafi właściwie dobrać rodzaj wypoczynku do wykonanej pracy.  *Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.*  *Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.* | Jest świadomy cech swojej postawy ciała, stosuje autokorektę.  Akceptuje odmienność innych.  Prowadzi aktywny tryb życia, samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej.  Zachęca innych do aktywności fizycznej  Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.  Ma świadomość własnej odpowiedzialności za prawidłową postawę i właściwą masę ciała. |

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: |
| *Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.* | *Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.* | Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości. |
| Wie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm.  *Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.*  Zna osiągnięcia polskich biegaczy.  Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.  Wie, jak uspokoić oddech po wysiłku. | *Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.*  *Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.*  Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zwichnięciach.  Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować swój organizm do wysiłku. | Jest ambitny, wytrwale dąży do celu.  Niepowodzenie przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku.  Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami. |
|  | *Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.* |  |
|  | *Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.* |  |
|  | *Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.* |  |
|  | *Wykonuje marszobiegi w terenie.* |  |
|  | Potrafi zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu. |  |

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: |
| *Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.*  Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.  Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej i koszykowej.  Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w grach w roli zawodnika.  Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki i siatkówki.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | *Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca.*  Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku.  Porusza się krokiem dostawnym.  Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej i koszykówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej.  *Uczestniczy w minigrach.*  Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. | Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.  Współpracuje z współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości.  Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.  W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. |

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: |
| *Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.*  Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.  Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe.  Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych.  Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku. | Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  *Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.*  *Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.*  *Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.*  Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela.  Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (trzy części).  Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i prze- skoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość.  Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki.  Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych  i nietypowych. | Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współćwiczącym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.  Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. |

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: |
| Zna kulturę i tradycje swojego regionu.  Wie, jak właściwie się zachować w czasie balu lub zabawy tanecznej.  Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń.  Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, który lubi. Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca.  Wie, jak rozładować negatywne emocje. | *Wykonuje dowolny układ taneczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.*  Potrafi zaimprowizować ruch do dowolnie wybranej muzyki.  Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i z wyobraźni.  Potrafi dostosować własny ruch do rytmu.  Łączy różnorodne formy ruchu w rytmie.  Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do akompaniamentu perkusyjnego.  Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego.  Potrafi indywidualnie zatańczyć prosty układ taneczny w rytm walca, według własnego pomysłu. | Rozpoznaje swoje emocje i uczucia.  Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.  Dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.  Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-  -tanecznych.  Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych i zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.  Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca. Szanuje gusty muzyczne innych.  Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej. |

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: |
| Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na  świeżym powietrzu zimą.  *Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.*  *Wymienia osoby, do których należy się zwrócić*  *o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.*  *Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.*  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i ich przestrzega.  Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.  Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie. | Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach.  Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach.  *Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.*  *Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.*  *Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.*  Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie. | Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku.  Podporządkowuje się ustalonym regułom działania.  Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.  Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.  Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-  -rekreacyjnych na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu.  Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeń- stwa sobie i innym. |

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: |
| *Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.*  Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.  Zna regionalne kluby siatkarskie. Potrafi przygotować wizualną prezentację, plakat sportowy.  Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”.  Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki siatkowej.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | *Wykonuje i stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym.*  *Uczestniczy w minigrach.*  Wykonuje podstawowe elementy techniczne siatkówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w mini- grach, grze szkolnej i uproszczonej.  Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.  Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.  Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zabaw.  Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. | Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.  Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.  Współpracuje z współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości.  Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. |

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: |
| *Wymienia osoby, do których należy się zwrócić*  *o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.*  Zna reguły kilku wybranych zabaw w wodzie.  Wie, jakie są zasady bezpiecznego organizowania zabaw w wodzie i nad wodą.  Potrafi przygotować organizm do zajęć w wodzie. | Potrafi zanurzyć się cały w wodzie, utrzymuje się na wodzie. Nurkuje, potrafi skoczyć do wody na nogi.  *Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.*  Wyciąga z dna w płytkiej wodzie kolorowe przedmioty.  Przepływa wybranym przez siebie sposobem 10 m więcej, niż wskazała diagnoza wstępna. | Nie boi się wody. Czuje się w wodzie swobodnie.  Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa.  Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć.  Rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich.  Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.  Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.  Zna swoje mocne strony, realnie ocenia swoje możliwości. |

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: |
| *Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.*  Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w stopniu po- zwalającym na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.  Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | *Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłką do bramki z miejsca.*  *Uczestniczy w minigrach.*  Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki nożnej na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej.  *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.*  Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grze.  Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. | Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.  Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry.  Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.  Współpracuje z współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości.  Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. |

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: |
| Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.  *Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętno-*  *ści ruchowych.*  Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.  Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i niety- powe do ćwiczeń gimnastycznych. | *Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.*  Potrafi przygotować zestawy ćwiczeń gimnastyki  śródlekcyjnej.  *Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.*  W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki i przeskoki kuczne oraz rozkroczne.  Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytua- cjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie. | Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę.  Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela. Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.  Pokonuje własne słabości. |

Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

**Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rozum.** W zakresie wiedzy uczeń: | **Ciało.** W zakresie umiejętności uczeń: | **Charakter.** W zakresie postaw uczeń: |
| Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki.  Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.  *Rozpoznaje wybrane cechy motoryczne człowieka.*  Wie, jak w grach i zabawach można określić poziom swoich umiejętności ruchowych.  Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną.  Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność. | *Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.*  *Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.*  Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.  Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości.  Na podstawie porównania wyników z dwóch pomiarów z pomocą nauczyciela określa rozwój swoich umiejętności ruchowych.  Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności fizycznej. | Zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia.  Akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników.  Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.  Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach. |

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: |
| *Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiady i igrzysk olimpijskich.*  Zna symbole olimpiady.  Zna historię igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.  Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.  Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w różnych formach aktywności fizycznej. | Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzanie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miej- sca, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z biegu.  Potrafi w przybliżeniu podać długość rzutu.  Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć długość skoku i rzutu.  Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.  Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać porównania uzyskanych wyników skoku w dal i rzutu piłeczką palantową. | Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.  Stosuje równe kryteria oceny dla wszystkich.  Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji swojego zwycięstwa, jak i porażki.  Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami.  Jest wytrwały w dążeniu do celu.  Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.  Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika.  Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju  i na świecie. |

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: |
| *Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.*  *Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.*  Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej.  Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.  Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej.  Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku. | *Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.*  *Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.*  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 działań rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę. |

**KLASA V**

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: |
| *Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.*  Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.  Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.  Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa  w zajęciach wychowania fizycznego. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.  *Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.* | *Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.*  Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.  Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzysta w ruchu drogowym.  Umie ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. | Potrafi obiektywnie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej.  Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.  Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.  Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.  Jest właściwie przygotowany do zajęć. |

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: |
| *Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).*  *Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Wie, jak dokonać oceny poziomu sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych.  *Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.*  *Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.*  *Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.* | *Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.*  Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych.  *Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem*.  *Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności*. | Posiada świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.*  Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i odmówić wykonania zadania ponad siły.  Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty. |

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: |
| *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.*  Zna sposoby orientacji w terenie.  Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach terenowych.  Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.  Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku. | *Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.*  *Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.*  Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.  Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.  Potrafi wykonać rzuty różnymi przedmiotami do celu i na odległość.  *Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.*  Umie jednocześnie podrzucać przedmioty dwoma rękami. | *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.*  Potrafi właściwie się zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.  Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej.  *Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.* |

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: |
| *Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  *Wyjaśnia pojęcie zdrowia.*  *Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.*  *Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.*  Zna swój wzrost i wagę, potrafi obliczyć BMI oraz z pomocą nauczyciela interpretować wyniki.  Rozumie potrzebę dbania o własne zdrowie. Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.  Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała.  Wie, jakie może być szkodliwe działanie suplementów diety oraz napojów energetycznych. | *Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz ocenia uzyskane wyniki.  Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej masy ciała.  Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy.  *Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.*  Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. | Ma świadomość własnej odpowiedzialności z swoje zdrowie.  Prowadzi zdrowy tryb życia.  Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.  Potrafi sprzeciwić się namowom do różnych zachowań szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia.  Rozumie problemy osób z niewłaściwą masą ciała.  *Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.* |

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: |
| *Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.*  Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej.  *Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.* Wie, jak bezpiecznie wykonać skok przez przyrząd. Zna osiągnięcia polskich skoczków i biegaczy.  Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i skokach oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji. | *Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.*  *Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.*  Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku.  Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować zestaw ćwi- czeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej.  Potrafi zmierzyć czas biegu i długość skoku. | *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*  Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów.  Porażkę przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku.  Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami.  Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a wysiłkiem włożonym w jego zdobycie. |

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: |
| Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika, a z pomocą nauczyciela w roli sędziego.  Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów piłki ręcznej i koszykowej.  Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.  Zna przykłady gier i zabaw rekreacyjnych z wykorzysta- niem elementów koszykówki i siatkówki. | *Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz*  *i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie*  *„na trzy”.*  Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem.  *Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.*  Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. | Stosuje zasadę *fair play*, uczestnicząc w grach zespołowych.  Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.  W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących.  *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.* |

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: |
| *Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.*  Wie, jakie są zalety ćwiczeń gimnastycznych dla prawidłowego rozwoju fizycznego.  Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku.  Potrafi wykonać ćwiczenie gimnastyczne według opisu słownego oraz rysunku schematycznego.  Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń  gimnastycznych z przyborem i bez przyboru. | *Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.*  *Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-*  *-akrobatyczne(np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).*  *Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.*  *Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych*.  Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według rysunku oraz słownej instrukcji nauczyciela.  Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (3 lub 4 części).  Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych  i nietypowych. | Przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych z przyrządem.  Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, sumiennie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia.  *Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.* |

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: |
| Zna sposoby relaksu.  Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma relaks. Zna kulturę i tradycje swojego regionu.  Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna podstawy tańca nowoczesnego.  Wie, jak można rozładować negatywne emocje. | *Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.*  Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne.  Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i wyobraźni.  Potrafi dostosować ruch do rytmu, łączy różnorodne formy ruchu w rytmie.  Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego.  *Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.*  Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego.  Potrafi opracować i wykonać prosty układ taneczny tańca nowoczesnego indywidualnie lub z partnerem. | Rozpoznaje swoje emocje i uczucia.  Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.  Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.  Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-  -tanecznych i zabawach tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca. Szanuje gusty muzyczne innych.  *Wyjaśnia, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.* |

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: |
| *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą.*  *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą.* Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na  świeżym powietrzu zimą.  Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.  Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie.  Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w zimo- wych dyscyplinach. | *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.*  Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach, w stopniu pozwalającym na ich wykorzystanie w różnorodnych formach zabawy i rekreacji.  Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na nartach lub łyżwach.  Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie. | Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu.  Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na stoku i na lodowisku.  Podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.  Nie poddaje się, mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności.  Zachęca innych do aktywności fizycznej, do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zimą na świeżym powietrzu.  Rozumie potrzebę hartowania organizmu.  Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. |

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: |
| Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy.  Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników.  Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.  Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej. | *Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.*  *Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.*  Ma opanowane podstawowe elementy piłki siatkowej  w stopniu pozwalającym na udział w grze uproszczonej i szkolnej.  Potrafi dokonać samokontroli poprawności wykonania zadania.  Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. | Współdziała z partnerem, podporządkowuje się regułom działania w zespole.  Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów.  Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania.  Wypełnia uczciwie i sumiennie obowiązki sędziego w szkolnych rozgrywkach siatkarskich.  Zachęca innych do aktywnego wypoczynku z wykorzystaniem elementów piłki sitkowej.  *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”.*  *Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.* |

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: |
| *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą.*  Wie, jak zachować się w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia.  Wie, jak bezpiecznie zorganizować dla siebie i swoich rówieśników zabawy w wodzie i nad wodą.  Zna zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć na basenie.  Zna zalety zajęć w wodzie dla hartowania organizmu oraz dla utrzymania prawidłowej postawy ciała.  Zna przykłady ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. | *Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.*  Przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 m dłuższy niż diagnoza wstępna.  Unosi się swobodnie na powierzchni wody na piersiach. Pływa strzałką pod wodą.  Zanurza się swobodnie i wyciąga z dna w wodzie sięgającej do pasa różne przedmioty. Skacze do wody z brzegu basenu na nogi.  Przepływa o 10 m więcej niż diagnoza wstępna. | Czuje się swobodnie w wodzie.  Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.  Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.  Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.  Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć na basenie.  Ściśle wypełnia polecenia nauczyciela, przestrzega ustalonych reguł postępowania w czasie zajęć na basenie. |

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: |
| *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*  Zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju.  Zna podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną, na poziomie umożliwiającym mu grę w zespole.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.  Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej. | *Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmian*ą *tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.*  *Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.*  *Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).*  Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.  Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. | *Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.*  Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły działania i potrafi się im podporządkować.  Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania.  *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.* |

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: |
| *Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Wie, jak należy dbać o prawidłową postawę ciała.  Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i niety- powe do ćwiczeń gimnastycznych. | *Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.*  Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.  *Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.*  Wykonuje samodzielnie półzwisy i zwisy.  Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości dosiężnej.  Pokonuje na miarę swoich maksymalnych możliwości zwinnościowy tor przeszkód**.** | Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych asekurację, dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów.  Przestrzega ustalonych reguł postępowania, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.  Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń. |

Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

**Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rozum**. W zakresie wiedzy uczeń: | **Ciało.** W zakresie umiejętności uczeń: | **Charakter**. W zakresie postaw uczeń: |
| *Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).*  *Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Wie, jak można rozwijać swoją sprawność fizyczną: ogólną i specjalistyczną.  Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki oraz zinterpretować uzyskane wyniki.  Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.  Zna przykłady zabaw i gier kształtujących wytrzyma-  łość, szybkość, siłę i gibkość.  Z pomocą nauczyciela, na podstawie uzyskanych wyników w testach sprawności, określa poziom swoich cech motorycznych, przygotowuje zestaw ćwiczeń  i zadań ruchowych w celu ich rozwoju. | *Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.*  Potrafi sprawdzić swoją sprawność za pomocą wskazanych przez nauczyciela prób testów.  Z pomocą nauczyciela potrafi zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności.  Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności motorycznej.  Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej. | Zna swój poziom sprawności fizycznej i dąży do jego podniesienia.  Z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby testów sprawności.  Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.  Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Ma świadomość różnic w rozwoju fizycznym, poziomie sprawności, akceptuje różnice w poziomie sprawności wśród swoich rówieśników.  Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.*  *Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.* |

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: |
| *Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.*  Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.  Zna historię igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.  Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.  Zna podstawowe przepisy organizacji zawodów sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych.  Wie, jak bezpiecznie zorganizować klasowe zawody w wybranych dyscyplinach lekkoatletycznych.  Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące. | *Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Wykonuje skok w dal po rozbiegu.*  Potrafi odmierzyć rozbieg do skoku w dal i wzwyż. Wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym.  Potrafi zmierzyć długość skoku i rzutu. Potrafi zmierzyć czas biegu.  Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.  Potrafi dokonać porównania uzyskanych wyników w skoku w dal i rzucie piłeczką palantową. | Jest sprawiedliwy i dokładny w ocenie uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach.  Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swojej i swoich faworytów.  Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami.  Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.  *Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.*  *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*  Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco  śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie. |

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: |
| *Wyjaśnia pojęcie zdrowia.*  *Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.*  *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.*  Wie, jak zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej.  Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku i walory wypoczynku na świeżym powietrzu.  Zna zasady bezpiecznej organizacji terenowego toru przeszkód.  Zna podstawowe przepisy i organizację gry w ringo. | *Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  *Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo.*  *Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.*  Potrafi zaplanować i zorganizować, z pomocą nauczyciela, bezpieczną wycieczkę rowerową dla siebie i swoich rówieśników.  Z pomocą nauczyciela potrafi przygotować projekt szkolnej ścieżki zdrowia.  Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na  świeżym powietrzu. | Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.  Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.  Jest inicjatorem różnorodnych zabaw i gier rekreacyjnych dla swoich rówieśników.  Uczestniczy chętnie w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę. |

**KLASA VI**

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: |
| *Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.*  *Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.*  Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiają- cym bezpieczny udział w roli pieszego i rowerzysty.  Wie, jak należy właściwie dobrać strój do aktywności fizycznej i do warunków atmosferycznych.  Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.  Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.  Zna zasady pracy w grupie, wie, jak ułożyć kontrakt grupowy. | *Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.*  Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.  Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzysta w ruchu drogowym.  Potrafi ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.  Potrafi podporządkować się ustaleniom pracy w grupie i kierować grupą w czasie wykonywania zadania. | Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.  Używa przyrządów i przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem.  Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących.  Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny w szkole i poza nią.  Realizuje wyznaczone zadania w pracy grupowej.  Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje niebezpieczne. |

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: |
| *Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).*  *Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Zna przykładowe testy pozwalające ocenić wybrane cechy motoryczne.  Wie, jak można podnosić poziom własnej sprawności fizycznej.  *Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.*  Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i doko- nać ich interpretacji.  *Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidło- wą postawę ciała.*  *Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.* | *Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.*  *Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem*.  *Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności***.**  Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtu- jące określone sprawności fizyczne  Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń  kształtujących określone sprawności fizyczne. | Ma świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej. Widzi możliwości jego podniesienia.  Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać.  Potrafi obiektywnie ocenić swój poziom sprawności fizycznej.  Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty.  Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.* |

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: |
| Zna sposoby rozłożenia sił w trakcie dłuższego wysiłku. Zna historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów.  Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.  Zna sposoby oceny szybkości i wytrzymałości.  Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiętnej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki.  Potrafi zmierzyć odległość skoku i rzutu, porównać uzyskane wyniki. | *Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.*  *Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.* Uzyskuje postęp w wynikach biegu i rzutu. Potrafi biec ze zmianą tempa i rytmu biegu.  Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w truchcie.  Potrafi równomiernie rozłożyć siły w czasie dłuższych biegów. Potrafi regulować oddech przy dłuższym wysiłku.  Ma opanowane podstawy techniki biegu na dłuższych dystansach.  Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczy- ciela interpretuje wyniki.  Potrafi wykonać rzuty do celu i na odległość.  *Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.* | *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.*  Potrafi pomóc osobom słabszym i niepełnosprawnym.  Traktuje osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy.  Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie. Dokonuje samooceny i samokontroli wyników.  W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny. |

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: |
| Wie, jak dbać o swoje zdrowie oraz jakie są zasady zdrowego stylu życia.  *Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  *Wyjaśnia pojęcie zdrowia.*  *Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.*  *Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.*  Zna swój wzrost i wagę, potrafi obliczyć BMI oraz interpretować wyniki.  Omawia zasady aktywnego wypoczynku.  Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała.  Wie, jakie może być szkodliwe działanie suplementów diety oraz napojów energetycznych.  Wie, jakie są negatywne skutki działania środków psychoaktywnych. | *Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  Dokonuje samodzielnie pomiarów wysokości i masy ciała, ocenia uzyskane wyniki.  Dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji.  Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające rozwój prawidłowej sylwetki.  Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń  kształtujących postawę ciała. | Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie. Dba o higienę ciała i wygląd zewnętrzny.  Prowadzi zdrowy tryb życia.  Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.  Potrafi sprzeciwić się namowom do różnych zachowań szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia.  Rozumie problemy osób z nadwagą i niedowagą.  *Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej*  *i odmiennej płci.* |

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: |
| *Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.*  Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej.  *Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.*  Wie, jak bezpiecznie pokonać różne terenowe przeszkody.  Zna światowe rekordy w biegach i skokach.  Zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji. | *Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.*  *Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.*  Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku. Potrafi biec z szybkimi zmianami tempa i rytmu biegu. Poprawnie wykonuje start niski.  Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w biegu.  Potrafi, z pomocą nauczyciela, przygotować zestaw ćwi- czeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej.  Potrafi przejść wyznaczony dystans chodem sportowym. | *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*  Jest ambitny, wykazuje chęć walki, bierze udział  z pełnym zaangażowaniem w sportowej rywalizacji.  Pomaga innym i mobilizuje do wysiłku, by przezwyciężyć własne zmęczenie.  Jest sprawiedliwym, rzetelnym i obiektywnym sędzią.  Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów.  Dokonuje analizy uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości.  Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a zaangażowaniem w ćwiczenia. |

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: |
| Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju.  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela  pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | *Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz*  *i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie*  *„na trzy”.*  *Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.*  Prawidłowo wykonuje chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem  i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wyskoku,  kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze  z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”. | Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystki- mi członkami zespołu.  Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań.  Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu.  Potrafi zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty.  W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących.  *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,*  *podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właś- ciwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.* |

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: |
| *Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.*  Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób.  Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie  ćwiczeń gimnastycznych.  Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń  dwójkowych i trójkowych.  Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń  gimnastycznych z przyborem i bez przyboru. | *Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.*  *Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).*  *Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.*  Prawidłowo wykonuje zwis przerzutny i przewrotny, sta- nie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach.  Wykonuje naskoki i skoki przez przyrządy na indywidualnie dobraną wysokość.  Z pomocą nauczyciela planuje i wykonuje proste układy statyczne.  Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych  i nietypowych. | Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń.  Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.  Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych.  Jest wytrwały w pokonywaniu przeszkód i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych.  Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. |

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: |
| Zna różne techniki relaksacyjne.  Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu.  Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny.  Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji.  Wie, że utwór muzyczny ma określony nastrój. Potrafi go odczytać i dostosować do niego ruch.  Zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego. | *Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.*  Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne. Wykonuje ciągły, płynny ruch w zmiennym tempie.  Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Tworzy własną kompozycję ruchową.  Potrafi wykonać krok podstawowy wybranego tańca regionalnego, narodowego i latynoamerykańskiego.  Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki.  Potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość. | Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno--tanecznych.  *Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.*  Zna różne rodzaje muzyki.  Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia.  Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez siebie.  Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.  Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.  Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. |

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: |
| *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą.*  *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą.* Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia sportowo-  -rekreacyjne na świeżym powietrzu dla swoich rówieśników i rodziny.  Zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie.  Wie, jak zachować się w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku.  Potrafi samodzielnie podjąć prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.  Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie.  Zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu. | *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.*  Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach, w stopniu pozwalającym na ich wykorzystanie w różnorodnych formach zabawy i rekreacji.  Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na nartach lub łyżwach.  Potrafi bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.  Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. | Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na stoku i lodowisku.  Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na  świeżym powietrzu.  Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku.  Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.  Podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.  Zachęca innych do aktywności fizycznej, do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zimą na świeżym powietrzu.  Rozumie potrzebę hartowania organizmu. |

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: |
| Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy.  Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony.  Zna podstawy przepisów siatkówki, w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika.  Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole, pełnienie z pomocą funkcji sędziego.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.  Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej. | *Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłko oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.*  Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem jednorącz dolnym. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.  *Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.*  Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.  Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.  Umie prowadzić negocjacje. | Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów.  Współdziała w zespole trójkowym w celu wykonania zadania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego.  Potrafi właściwie zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie.  Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów.  Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.  Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania.  Zachęca innych do aktywnego wypoczynku z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. |

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: |
| *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą.*  Wie, jak zachować się w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia.  Wie, jak wezwać pomoc, zna numery alarmowe WOPR i pogotowia ratunkowego.  Wie, jak bezpiecznie zorganizować dla siebie i swoich rówieśników zabawy w wodzie i nad wodą.  Zna walory zdrowotne i rekreacyjne zajęć w wodzie. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. | *Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.*  Potrafi prawidłowo zademonstrować pracę rąk i nóg z głową nad wodą w stylu klasycznym.  Wpada do wody z brzegu basenu z półprzysiadu i z postawy.  Wyławia małe przedmioty z dna wody sięgającej do ramion.  Przepływa dowolnym stylem dystans o 10 m dłuższy niż diagnoza wstępna.  Potrafi właściwie przygotować się do zajęć na basenie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny na basenie. | Czuje się w wodzie swobodnie, nie boi się wody.  Zachowuje się odpowiedzialnie w czasie zajęć w wodzie, wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.  Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.  Ma świadomość odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.  Ma zaufanie do współpartnera ćwiczeń.  Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.  Chwali się swoimi osiągnięciami.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.* |

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: |
| *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*  Zna zespoły i zawodników światowej ligi piłki nożnej. Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy.  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela  pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych.  Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek  w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.  Zana walory rekreacyjne zabaw i gier z elementami piłki nożnej.  Wie, jak rozładować konflikt w zespole, zna zasady negocjacji. | Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach prostym podbiciem, uderzenia sytuacyjne, strzały sytuacyjne na bramkę, uderzenie piłki z pół- woleja, w roli bramkarza chwyt piłki z upadkiem  i piąstkowanie.  *Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmian*ą *tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.*  *Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.*  *Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).*  Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.  Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. | *Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.*  Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco  śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.  Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu, zna zasady współpracy.  *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.*  *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*  Potrafi właściwie reagować w sytuacji konfliktowych, obronić swoje zdanie.  Współdziała z członkami zespołu, realizuje założony plan postępowania w celu zapewnienia zwycięstwa drużyny. |

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: |
| *Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Zna cechy prawidłowej postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu.  Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  Wie, na czym polega zasada stopniowania wysiłku. Wie, jak właściwie przygotować organizm do ćwiczeń  gimnastycznych.  Zna sposoby oceny siły mięśni ramion.  Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.  Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.  Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków. | *Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.*  W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, skok rozkroczny przez kozła.  Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.  *Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.*  Wykonuje samodzielnie półzwisy i zwisy.  Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości dosiężnej.  Pokonuje z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości zwinnościowy tor przeszkód**.** | Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych zasady bezpieczeństwa, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.  Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury.  Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń  z partnerem.  Dokonuje oceny i kontroli działań własnych na rzecz poprawy swojego rozwoju fizycznego.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.  Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonale- nia swojej sprawności fizycznej.  Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń. |

Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

**Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rozum**. W zakresie wiedzy uczeń: | **Ciało.** W zakresie umiejętności uczeń: | **Charakter**. W zakresie postaw uczeń: |
| *Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).*  *Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.*  Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne, a także sposoby i warunki przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej.  Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dok nać ich interpretacji.  Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.  Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na siłowni.  Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać dla siebie zdrowy i bezpieczny zestaw ćwiczeń na siłowni.  Wie, jakie są szkodliwe skutki działania anabolików, dopalaczy i suplementów diety. | *Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.*  Potrafi przygotować i przeprowadzić określone próby sprawności fizycznej.  Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne.  Wykonuje ćwiczenia na przyrządach w siłowni w spo- sób bezpieczny dla siebie.  Potrafi, z niewielką pomocą nauczyciela, zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności.  Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej. | *Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.*  Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej.  Dokonuje oceny i kontroli poziomu własnej sprawności fizycznej.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.*  Rzetelnie, uczciwie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby sprawności fizycznej.  Podejmuje odpowiedzialne i przemyślane decyzje związane z rozwojem swojej sprawności fizycznej  Wykonuje próby testów sprawności z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości.  Ma świadomość różnic w rozwoju fizycznym, poziomie sprawności, akceptuje różnice w poziomie sprawności wśród swoich rówieśników.  Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. |

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: |
| *Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.*  Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.  Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.  Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.  Zna podstawowe przepisy organizacji zawodów sport wych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych.  Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące.  Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi odmierzyć rozbieg w skoku w dal i wzwyż.  Zna walory rekreacyjne i zdrowotne zabaw i gier z elementami biegów, skoków i rzutów.  Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma codzienna aktywność fizyczna. | *Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Wykonuje skok w dal po rozbiegu.*  *Wykonuje elementy samoobrony – zasłona, unik, pad.*  Wykonuje poprawnie: odbicie i lądowanie w skoku  w dal, skoki dosiężne z odbicia jednonóż i obunóż, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową  z rozbiegu.  Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.  Potrafi rzetelnie wykonać pomiary czasu biegu, długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową.  Potrafi dokonać porównania i oceny uzyskanych wyników biegu, w skoku w dal i rzutu piłeczką palantową. | Rozumie, że nagrodą i miarą sukcesu jest pokonanie własnej słabości i zmęczenia.  Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.  Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji.  Sprawiedliwie i dokładnie dokonuje pomiarów  i oceny uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach.  Potrafi rozwiązać konflikt drogą negocjacji.  Osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania.  Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście posiadanych możliwości.  Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swojej i swoich faworytów.  *Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.*  Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco  śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie. |

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: |
| *Wyjaśnia pojęcie zdrowia.*  *Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.*  *Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.*  *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.*  *Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.*  *Wymienia podstawowe przepisy w wybranych rekrea- cyjnych grach zespołowych.*  Zna podstawowe przepisy i organizację wybranej gry lub zabawy rekreacyjnej.  Wie, jak można zachęcić innych do aktywności fizycznej. | *Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.*  *Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo.*  *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.*  *Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.*  Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej.  Potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego w wy- branej grze rekreacyjnej.  Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier na świeżym powietrzu. | Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.  Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji.  Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej, jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników.  *Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych.*  Uczestniczy chętnie w organizowanych przez szkołę, pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych. |

**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: |
| Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.  Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i uczestnictwa w nich.  Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego. Wie, jak rozwijać swoją orientację kinestetyczną. | Przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowują- cą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.  Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.  Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. | Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.  Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.  W czasie zajęć ruchowych 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: |
| *Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.*  Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.  *Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.* | *Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.*  *Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.*  *Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.* | *Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.*  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.*  Ma świadomość potrzeby kontroli własnej sprawności fizycznej.  Rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej.  Rozumie, że poprawić swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie jedynie przez wytrwałą pracę i ćwiczenia. |

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

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: |
| Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.  *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.*  Zna różnorodne formy aktywnego wypoczynku.  Zna podstawy rugby w stopniu umożliwiającym udział w grze.  *Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.* | *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.*  *Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.*  Wie, jak można kontrolować wagę ciała.  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).  *Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.* | Akceptuje odmienność innych.  Ma świadomość odpowiedzialności za swoją prawidłową postawę i masę ciała.  Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą.  Rozumie znaczenie autokorekty postawy ciała, potrafi we właściwy sposób zmobilizować innych do dbania o swoją postawę. |

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

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: |
| Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację rozgrywek piłki ręcznej i piłki koszykowej oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.  Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.  *Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.* | *Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.*  *Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.* | *Właściwie zachowuje się w roli zawodnika.*  *Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.*  Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.  *Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.*  *Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.* |

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: |
| *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.*  Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń zwinnościowo-  -akrobatycznych.  Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.  *Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.* | *Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.*  *Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.*  Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód  z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z klęku podpartego.  Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów.  *Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa).*  *Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.* | Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń  gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń**.** |

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: |
| *Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).*  Wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.  *Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie*  *i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.*  Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. | *Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.*  *Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.*  Potrafi zatańczyć krok podstawowe mazura, polki i wybranego tańca regionu.  *Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.* | *Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.*  Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.  Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.  Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela.  W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem.  *Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.* |

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

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

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

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

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

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

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

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: |
| *Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.*  *Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.* | *Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.*  *Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.*  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: |
| *Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.*  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: |
| *Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.*  Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.  *Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.* | *Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.*  *Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.*  *Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała.*  *Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.*  *Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).*  *Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem umysłowym i fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywa- niu pracy zawodowej.* | *Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.*  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.*  Ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej.  Rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej.  Rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bez- piecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę. |

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: |
| *Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.*  *Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.*  *Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.*  Zna zasady bezpiecznego udziału w zabawach i ćwiczeniach terenowych.  Potrafi posługiwać się kompasem i mapą.  Zna bezpieczne miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej.  Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.  Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych.  Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez  ćwiczenia w terenie. | *Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.*  *Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).*  Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.  Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. | Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów.  Pokonuje własne zmęczenie.  Z pełnym zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa uczestniczy w zajęciach terenowych.  Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym.  Pomaga współćwiczącym w wykonaniu zadania. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.  Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje dotyczące swojego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.* |

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: |
| *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.* | *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).  *Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).* | 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. |

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

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: |
| Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej  i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica.  Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce.  Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.  *Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.*  Zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej.  Zna walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej. | *Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.*  *Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.*  *Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.*  Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki  i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, 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. | *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.*  Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.  *Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.*  *Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania*. |

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

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: |
| *Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).*  Wie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.  *Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie*  *i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.*  *Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.*  Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.  Wie, jakie są różnice pomiędzy tańcami narodowymi, tańcem towarzyskim i nowoczesnym. | *Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.*  Potrafi zatańczyć kroki podstawowe mazura, polki i wybranego tańca regionu.  *Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.*  Potrafi zachować się kulturalnie podczas zabaw tanecznych.  Porusza się swobodnie w rytm muzyki.  Umie tworzyć krótkie układy taneczne, indywidualnie lub w parze, inspirowane muzyką. | *Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.*  Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.  Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.  Dokonuje oceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela.  W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem.  *Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.* |

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

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

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: |
| 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.  Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna style pływania żabką.  Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką  na plecach i piersiach.  Zna zasady higieny podczas zajęć w wodzie.  Wie, jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych na basenie. Potrafi wezwać pomoc. | Na miarę swoich możliwości uczestniczy w grach, zabawach i sportowej rywalizacji na basenie.  *Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.*  Potrafi zapewnić sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne zajęcia w wodzie i nad wodą.  Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.  Potrafi przepłynąć dystans o 15 m dłuższy niż diagnoza wstępna.  Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w wodzie. | Prowadzi aktywny tryb życia, zachęca innych do udziału w zajęciach na basenie.  W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych.  Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Dba o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb  życia. |

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

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

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: |
| *Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.*  *Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.*  *Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.*  *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.*  *Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.* | *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.*  *Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.*  *Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.*  *Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.*  Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej  i wskaźnika masy ciała (BMI).  *Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).* | Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.  Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.  Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.  *Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.* |

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

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

[[1]](#footnote-1)

1. [↑](#footnote-ref-1)