

KONTRAKT

podstawowe zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

I. Ocenie podlegają:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne (aktywność na lekcji i poza, udział w rozgrywkach klasowych, godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, poziom kultury osobistej, przestrzeganie zasad Bhp i fair play itp.)
2. Systematyczny udział (odpowiedni strój sportowy) i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna (kontrola)- testy sprawności fizycznej Zuchory, test Coopera, pomiar tętna przed i po wysiłku lub inne ustalone przez nauczyciela
4. Umiejętności ruchowe z mini gier drużynowych, gimnastyki i in.
5. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej, znajomości przepisów i aktualności sportowych, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej

II. Zasady oceniania i kontroli:

1. Odpowiedni strój sportowy sprawdzany jest na każdej lekcji, za trzy minusy nauczyciel ma prawo wpisać uwagę (-10 pkt).
2. Jednokrotnej poprawie podlegają oceny z wiadomości i umiejętności maksymalnie w ciągu dwóch tygodni, w terminie ustalonym z nauczycielem. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem
3. Jeśli uczeń jest nieobecny w szkole ma obowiązek w najbliższym terminie ustalonym z nauczycielem podejść do sprawdzianu umiejętności
4. Ocena śródroczna i roczna :
 - wynika z całokształtu pracy ucznia we wcześniejszym okresie i jest wystawiana zgodnie z przepisami ZO
 - poprawa oceny rocznej odbywa się zgodnie z przepisami ZO.

Pozostałe kwestie reguluje Statut Szkoły i zawarte w nim ZO.

WAGI OCEN:

Aktywność na lekcji i postawa ucznia **3** (5 plusów ocena celująca, 4 plusy ocena bardzo dobra, pięć minusów ocena niedostateczna)

Sprawdziany umiejętności **3**

Wiadomości **2**

Zawody sportowe **3** (ocena celująca) – w przypadku wyróżniającego się wyniku

Zawody sportowe **1** (ocena celująca) - godne reprezentowanie szkoły, bez względu na wynik.

Inne (zrobienie gazetki sportowej, referatu, plakatu, podejmowanie dodatkowej aktywności fizycznej itp.) **1**

Uwagi

1. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy: koszulka, spodenki sportowe, skarpetki, obuwie sportowe z jasną podeszwą, dostosowane do ćwiczeń tylko w sali. W przypadku lekcji odbywającej się na powietrzu uczeń powinien posiadać strój odpowiedni do warunków atmosferycznych (dres, czapka, szalik, rękawiczki itp.) Koszulka powinna zakrywać pępek.
2. Ze względu na warunki bezpieczeństwa zabrania się noszenia w czasie zajęć niebezpiecznych przedmiotów, ozdób, zegarków itp. oraz wszelkich urządzeń elektronicznych. Przed zajęciami obowiązkiem ucznia jest zdjąć wszelkie przedmioty wiszące (łańcuszki, koraliki, kolczyki, wisiorki, itp.), pierścionki, zegarki. Paznokcie u rąk nie powinny wystawać ponad opuszki palców. Uczeń, który nie dostosuje się do w/w pkt. może zostać nie dopuszczony do zajęć.
3. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni lub na zajęciach, nauczyciele wychowania fizycznego nie ponoszą odpowiedzialności.
4. Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego na prośbę rodzica podyktowane względami zdrowotnymi lub innymi sytuacjami losowymi są honorowane przez nauczyciela.
5. Jeśli są przeciwwskazania do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń, uczeń ma obowiązek przedstawić zaświadczenie lekarskie jak najszybciej po jego wystawieniu.
6. O zwolnieniu długoterminowym z zajęć decyduje dyrektor szkoły w oparciu o zaświadczenie lekarskie.
7. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi prowadzącemu swoją niedyspozycję fizyczną i psychiczną przed zajęciami (zbiórka). Wszelkie niedyspozycje powstałe w czasie zajęć wychowania fizycznego należy również niezwłocznie zgłosić nauczycielowi.
8. Uczeń, który zwolniony jest z zajęć wychowania fizycznego długoterminowo (semestralnie lub całorocznie), może nie uczestniczyć w zajęciach po wcześniejszym wyrażeniu zgody przez dyrektora SP nr 1 w Kostrzynie, jeżeli zajęcia te są pierwszą lub ostatnią godziną lekcyjną danego ucznia.

WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNI

Przedmiotowe zasady oceniania

Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ustala się przedmiotowe zasady oceniania. Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa również statut szkoły. Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega

na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Kontrola i ocena osiągnięć ucznia, bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania, powinna być obiektywna i uzasadniona przez nauczyciela. Zbyt rygorystyczne i formalne ocenianie powoduje, że funkcja dydaktyczna przesłania lub eliminuje funkcję wychowawczą. Natomiast nadmierny liberalizm ogranicza znaczenie funkcji dydaktycznej i nie wzmacnia funkcji wychowawczej. T. Frołowicz uważa, że niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania ucznia, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego. 11. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych,

jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej / rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 3 sierpnia 2017 r.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
16. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.
17. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic / prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
18. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
19. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

20. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Systematyczność oceniamy z wagą 6.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów. Przy kryterium dotyczącym postawy ucznia i stosunku do zajęć szkolnych stosujemy wagę oceny 5.

Przy **wiedzy i umiejętnościach ruchowych** oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy. W obszarze tym stosujemy wagę oceny 4.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. Aktywność dodatkową oceniamy z wagą 3.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych trzech lub czterech obszarów.

Poniżej przedstawiano PZO w ujęciu tabelarycznym:

Obszar oceny	Kryteria 4 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczalną	1 niedostateczna
Systematyczność waga 6	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	NB + SP	4 godziny/tyg. (ok.16 lekcji w miesiącu)	0	1-2	3	4	5	6 >
	Maksymalna liczba spóźnień (SP) 2 SP = 1 NB								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)	NC +							

		BS							
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.		Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.						
Umiejętności Wiedza waga 4	Ruchowe		Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą.					Średnia z uzyskanych ocen w semestrze	
	Inne		Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.						
	Praktyczne stosowanie wiedzy		Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej						
Aktywność waga 5	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów.		Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa waga 3	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.							
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.							

**Program nauczania wychowania fizycznego
II etap edukacyjny**

Treści szczegółowe

Klasa IV		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</p>	<p>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka; 2. opisuje sposób pomiaru tętna; 3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych; 4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała; 2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych; 3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku; 4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela; 5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p>
---	---	---

<p>5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.</p>	<p>6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył; 8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; 10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
---	---	---

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczeń:</p>	<p>2. W zakresie umiejętności uczeń:</p>
---	---

<p>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</p> <p>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach;</p> <p>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</p> <p>8) wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;	LEKKOATLETYKA 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;	1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady

<p>2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;</p> <p>3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</p> <p>4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;</p> <p>5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;</p> <p>6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znacza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>;</p> <p>8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;</p> <p>9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.</p>	<p>2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;</p> <p>3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;</p> <p>4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;</p> <p>5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;</p> <p>6. wykonuje skok z miejsca obunóż;</p> <p>7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;</p> <p>8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <p>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;</p> <p>4. wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;</p> <p>6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;</p> <p>7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;</p> <p>8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;</p> <p>9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;</p> <p>Minipiłka ręczna</p> <p>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;</p> <p>3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;</p> <p>4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;</p>	<p>„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
---	---	---

5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;

6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;

2. porusza się różnymi sposobami po boisku;

3. wykonuje koszyczek siatkarski;

4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;

6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;

7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;

2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;

3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;

4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;

5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski; 2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego; 3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu; 4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;

5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;

6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje rzut i chwyt kółka;
3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;
4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
2. wykonuje jednoręcz rzut piłki półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednoręcz – kampa;
4. wykonuje odbicie piłki płaskim palantem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta;

Unihokej

1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiетки;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

Tenis stołowy

1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;

	<p>3. wykonuje proste uderzenie piłeczki; 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem; 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem; 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej; 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy; Frisbee</p> <p>1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku; 2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu; 3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku; 4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, Łapanka.</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski); 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny; 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku,</p>	

		zeskoku.
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

16

<p>1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;</p> <p>2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;</p> <p>3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;</p> <p>2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;</p> <p>3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;</p> <p>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p>	<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;</p> <p>2. wymienia piętra piramidy Żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;</p> <p>4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;</p> <p>5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;</p>	<p>1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;</p> <p>2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>

6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.		
---	--	--

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głowę na odległość w przód i w tył;
6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
8. wykonuje skoki jedno- i obunóż i wieloskoki;
9. wykonuje skok w dal z miejsca;

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych

		potrzebach
--	--	------------

18

	<p>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</p> <p>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</p> <p>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</p> <p>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;</p> <p>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p>	<p>edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
--	--	--

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
------------------------------------	--

<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</p> <p>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</p> <p>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</p> <p>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;</p> <p>5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</p> <p>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</p> <p>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</p>	<p>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;</p> <p>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</p> <p>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</p> <p>7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.</p> <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;</p> <p>4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;</p> <p>7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;</p>	<p>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .</p>

- | | | |
|--|---|--|
| | <p>8. wykonuje obronę „każdy swego”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;</p> <p>10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka ręczna</p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje rzut karny do bramki;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;</p> <p>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka siatkowa</p> <p>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</p> <p>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;</p> <p>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku; 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</p> <p>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</p> <p>6. wykonuje atak piłki po prostej;</p> <p>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w</p> | |
|--|---|--|

	piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;	
--	---	--

Minipiłka nożna

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;

12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;
3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.
5. wykonuje atak indywidualny;
6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”;
4. wykonuje odbicie piłki palantem;
5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;

Unihokej

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
2. wykonuje starty i zatrzymania;
3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);
4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
7. stosuje przepisy w grze w unihokej;

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;

	4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;	
--	--	--

	<p>5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;</p> <p>6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;</p> <p>Tenis stołowy</p> <p>1. porusza się z raketką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;</p> <p>2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;</p> <p>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</p> <p>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;</p> <p>Frisbee</p> <p>1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead;</p> <p>2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;</p> <p>3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee. TANIEC</p> <p>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</p> <p>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</p> <p>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi; 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik); 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem</p>	
--	--	--

	informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	

24

<ul style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigrów zespołowych i rekreacyjnych; 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych; 3. wyjaśnia co to jest falstart; 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą; 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu; 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.</p>	<p>1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych; 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku; 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad; 5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne; 6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód; 7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych; 8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną; 9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej; 10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigrów zespołowej.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	

<p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p>	<p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</p>
--	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. definiuje pojęcie zdrowia; 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia; 5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach; 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe; 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi; 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych; 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>

Klasa VII–VIII	
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:

<p>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;</p>	<p>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</p> <p>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</p> <p>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p>
---	--

	<p>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała; 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego; 3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład; 4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr; 5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa; 7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstralent); 3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście; 4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej; 5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną; 6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</p>
--	---	--

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p>

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczniów:

W zakresie umiejętności uczniów:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry; 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
--	--	--

<p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p>GRY ZESPOŁOWE</p> <p>Koszykówka</p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p> <p>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wysokości;</p> <p>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony;</p> <p>5. wykonuje atak szybki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</p> <p>7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</p> <p>8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</p> <p>Piłka ręczna</p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wysokości;</p> <p>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p>	<p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>
---	--	--

5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;

7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją; 2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową; 7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ

	choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;	
--	--	--

31

	3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.	
--	---	--

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.</p>	<p>1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p>	<p>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p>	

- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;

- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

W zakresie umiejętności uczeń:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
---	---	--