

WYCHOWANIE FIZYCZNE-

Wymagania szczegółowe w klasach sportowych IV- VIII szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach sportowych IV – VIII

Klasa IV

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">- potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy, potrafi właściwie przygotować się do zajęć,- zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń.- potrafi się ustawić w szeregu, dwuszerze, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia.- umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy.- reaguje szybko na sygnały świetlne i dźwiękowe.- zna różnego rodzaju zbiórki i ustawienia do ćwiczeń.- ma dobrze opanowaną technikę jazdy na rowerze.- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniach.- potrafi wykonać samodzielnie wybrane przez nauczyciela próby z testu sprawności fizycznej.- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera..- potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój umiejętności ruchowych.- z pomocą nauczyciela potrafi ułożyć zestaw trzech-czterech ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.- potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.- potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal i wwyż	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">- zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej.- zna numery telefonów alarmowych- straży, policji i pogotowia.- potrafi z pomocą wykonać prosty opatrunek.- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,- wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych.- omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.- potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego- zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.- wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,- zna nową piramidę żywienia.- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną.- zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność- zna najważniejsze osiągnięcia czołowych światowych lekkoatletów.- wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">- stara się stosować zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.- zachowuje się poprawnie na drodze w roli pieszego i rowerzysty.- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne.- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.- wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych.- przestrzega zasad higieny ciała.- rozpoznaje sytuacje stwarzające zagrożenie zdrowia lub życia w szkole i w domu.- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Dbą o własną sprawność fizyczną.- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniają własną sprawność fizyczną.- dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach- dokonuje oceny wyników i porównuje je z własnymi możliwościami.- jest sprawiedliwy w sędziowaniu, dokonuje rzetelnych pomiarów wyników biegu, skoku, rzutu.- podejmuje wysiłek dla przezwyciężania zmęczenia i własnych słabości, wytrwale dąży do celu.

<p>sposobem naturalnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokonuje przeszkody techniką naturalną z odbicia prawą i lewą nogą. - wykonuje poprawnie rzuty małymi przyborami na odległość i do celu. - potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu. <ul style="list-style-type: none"> - umie prawidłowo wykonać elementy techniki gry w piłkę ręczną: kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki. - potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. - potrafi z pomocą nauczyciela przygotować zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej. - samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. - wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. - w miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. - prawidłowo wykonuje przewroty w tył z siadu skulonego i w przód z przysiadu do przysiadu, naskok kuczny na skrzynię (trzy części), przetaczania, leżenie przewrotne i przerzutne. - potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza. - potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki. - ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach (zjazd, skręt, wytracanie szybkości i zatrzymanie wykonane w dowolny sposób). - potrafi bezpiecznie bawić się bezpiecznie na śniegu i lodzie. - wykonuje poślizg z oddychaniem. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna sposoby pomiarów dużych odległości. - wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. - wie, jak wykonać pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku. - zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. - rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności. <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. <ul style="list-style-type: none"> - zna przepisy i zasady mini piłki ręcznej w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli obserwatora. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych - wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. - zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. - potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. - wie, jak przygotować organizm do wysiłku - wie, jak wybrać bezpieczne miejsca zabaw zimowych. - zna zasady postępowania w przypadku doznania urazu w czasie zabaw na śniegu. - wymienia zasady i metody hartowania organizmu. - wie, jakie są walory rekreacyjne i zdrowotne zajęć na świeżym powietrzu zimą. - zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie. - wie, jakie są zasady bezpiecznego organizowania zabaw w wodzie i nad wodą. - potrafi przygotować organizm do zajęć w wodzie. - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym promieniowaniem. - zna przykłady zabaw oswojających z wodą, ćwiczeń oddechowych i wypornościowych. - omawia zasady aktywnego wypoczynku. - wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie, co oznacza przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. - jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. - we wszystkich sytuacjach przestrzega zasady fair play. - współpracuje ze współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. - stara się pomagać słabszym w swoim zespole. <ul style="list-style-type: none"> -w czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczających. - rozumie, co oznacza kulturalny doping. - aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. - dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. - stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samo ochronę. - współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. - podporządkowuje się przepisom i regułom działania. - wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu. - rozumie potrzebę hartowania organizmu. - współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. - samodzielnie podejmuje decyzję dostosowania ubioru do rodzaju zajęć. - czuje się w wodzie swobodnie. - wybiera bezpieczne miejsca zabaw w wodzie i nad wodą. - pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia. - chwali się swoimi osiągnięciami, zna swoje mocne strony. - przestrzega zasad higieny. - rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich. - chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. - potrafi odpoczywać przy muzyce. - ma własne gusty muzyczne. Zna własne emocje.
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - poprawnie wykonuje ćwiczenia z deską, pracę rąk i nóg w stylu grzbietowym w połączeniu ze skoordynowanym oddechem. - swobodnie zanurza się w wodzie (duży basen). - pływa strzałką. - przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 metrów dłuższy niż podczas diagnozy wstępnej. - nurkuje - wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. - potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. - potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do usłyszanej muzyki - ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy mini piłki siatkowej- przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem górnym, zagrywka dolna. - ma opanowane poprawnie elementy techniki piłki siatkowej: podanie piłki oburącz, odbicie piłki oburącz sposobem górnym - potrafi z pomocą nauczyciela przygotować zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. - umie przygotować swój organizm do wysiłku. - potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. - potrafi przeprowadzić dwie gry rekreacyjne. - stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki. - potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grach ruchowych, w grze 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 oraz właściwej mini grze. - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. - potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników, z pomocą nauczyciela, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. - zna podstawowe elementy narciarstwa zjazdowego 	<ul style="list-style-type: none"> - zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. - wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej. - wie, jak rozładować negatywne emocje - zna ustawienie zespołu i przepisy gry „rzucanka siatkarska” oraz przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w mini siatkówkę. - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. - wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. - zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. - zna zasady organizacji wycieczki rowerowej oraz przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek rowerowych i przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów. - omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach. - wie, jakie są zasady rozłożenia sił w czasie dłuższego wysiłku. - rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm. - zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. - wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej sprawności. - zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. - zna historię igrzysk starożytnych. Interpretuje idee olimpizmu- pokój, przyjaźń, sprawiedliwość. - zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i 	<ul style="list-style-type: none"> - dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. - właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej. - podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. - zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki. - jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. - bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. - wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu. - podporządkowuje się decyzjom sędziego. - przestrzega przepisów gry. - ocenia własne wyniki i porównuje je z możliwościami. - rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami. - jest wytrwały w dążeniu do celu. - traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.
---	--	---

<p>kroki, podejścia i zwroty, upadanie i podnoszenie się</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe odbicia w tenisie stołowym - potrafi poruszać się przy stole do tenisa - potrafi wykorzystać poznane elementy techniki gry podczas meczu - potrafi poruszać się po boisku z kijem do unihokeja - ma opanowane prowadzenie piłki kijem pojedynczo i w parach w różnych kierunkach 	<p>rzutów.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jak trzeba ustawić się przy stole do tenisa - zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego 	
--	--	--

Klasa V

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich ćwiczących. - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne. - umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu. - świadomie wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację i kształtujące wytrzymałość. - wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. - ocenia duże odległości „na oko”. - bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary. - potrafi dokonać pomiaru czasu biegu i zinterpretować z pomocą nauczyciela uzyskany wynik. - potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie zareagować na nie. - potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku stłuczenia lub zwichnięcia, wykona prawidłowo opatrunek, zabezpieczy ranę przed zakażeniem. - z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe. - potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy - wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne. - ocenia własną postawę ciała. - demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna regulaminy korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych i przestrzega ich. - wie, jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku i pracy w domu. - zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. - wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. - wie, jak zbadać tętno - zna sposoby oceny postawy ciała. - zna sposoby porównywania dużych odległości oraz sposoby oceny szybkości i wytrzymałości biegowej. - wie, dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku. - wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. - potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne. - zna aktualnych mistrzów kraju. - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, tak by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini grach zespołowych - wie, jakie są systemy rozgrywek. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwzajemnych. - przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą. - rozumie potrzebę kontroli oraz systematycznego dbania o poziom sprawności fizycznej. - na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. - ma świadomość znaczenia ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu określonych sprawności ruchowych. - potrafi obronić swoje racje w sytuacjach typowych w codziennym życiu. - potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych. - pomaga w sytuacjach codziennych osobom niepełnosprawnym. - w pełni angażuje się w wykonanie zadania z

<p>prawidłowej postawy ciała.</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi porównać wyniki prób i na tej podstawie dokonać oceny. - potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. - potrafi samodzielnie opracować zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe. - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. - potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. - prawidłowo wykonuje próby przechwycenia piłki i wygrania podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, rzuty do kosza oburącz znad głowy i jednorącz z miejsca i po kozłowaniu. - potrafi łączyć elementy techniki w działaniu zespołowym 1 x 1 i 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. - uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. - potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry w siatkówkę. - potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki piłki siatkowej. - pozycja siatkarska niska, - przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, - łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, - kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, - stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym. - w stopniu zadawalającym ma opanowane elementy techniki gry: żonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki 	<p>gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych zawodach</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna elementy taktyki gry bez piłki - ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową umożliwiające mu grę w zespole oraz – z pomocą nauczyciela – pełnienie roli sędziego. - zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej <ul style="list-style-type: none"> - zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników. - zna aktualnych mistrzów kraju. - ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną umożliwiające mu grę w zespole. - wie, jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem. - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. - wie, jaka jest rola sędziego na meczu piłkarskim. - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. - zna przykładowe formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej. - zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. - wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych. - wie, jakie są korzyści codziennych ćwiczeń gimnastyki porannej. - z pomocą nauczyciela wie, jak ocenić postawę ciała oraz dobrać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne. - wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. - wie, jak doskonalić koordynację i jak dobrać ćwiczenia kształtujące sprawność koordynacyjną - zna zasady organizacji wycieczki pieszej i przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek pieszych. - wie, jak zorientować i czytać mapę turystyczną. - omawia zasady aktywnego wypoczynku. - wie, jakie są walory wypoczynku na świeżym 	<p>wykorzystaniem swoich maksymalnych możliwości.</p> <ul style="list-style-type: none"> - w zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. - w wykonaniu zadania współpracuje z uczniem słabszym, mniej sprawnym. - walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa „za wszelką cenę” <ul style="list-style-type: none"> - współpracuje w zespole ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. - dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. - zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. <ul style="list-style-type: none"> - udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. - współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. - współpracuje w zespole dwójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. - przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń. <ul style="list-style-type: none"> - pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. - pokonuje własne słabości. - odróżnia odwagę od brawury. - przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. - odczytuje wyrażane przez innych w sposób niewerbalny uczucia i emocje.
--	---	---

<p>klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem,</p> <ul style="list-style-type: none"> - strzał do bramki z miejsca, prawą i lewą nogą, zwody bez piłki. - stosuje poznane elementy techniki w grze uproszczonej według zasad mini piłki nożnej. - wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji rysunkowej, schematycznej, - potrafi przekazać informację o ruchu w postaci schematu. <p>- poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: stanie na głowie z kłęką podpartego i na rękach z uniku z zamachem jednej nogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. - opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie. - wykonuje poprawnie i z zachowaniem właściwego schematu ruchu: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, - chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód i z obrotem, - przewrót w tył z przysiadu podpartego do uniku podpartego i z siadu prostego do przysiadu podpartego, - przerzut bokiem w dowolny sposób oraz skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych. - potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie. - uzyskuje postęp w wynikach biegu na 40 i 60 m oraz 600 i 1000 m. - wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej. - wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu. - wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. 	<p>powietrzu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. - wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. - wie, jak przygotować do sezonu i zabezpieczyć po sezonie sprzęt sportowy. - zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu. <p>- wie, jakie są idee olimpizmu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. - zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. - zna sposoby pomiarów dużych odległości. - zna wartość ruchu w terenie. - zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki. - wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. - potrafi zapanować nad stresem w czasie udziału w rywalizacji sportowej. - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. - wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. - wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. - wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. - wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotecie. 	<ul style="list-style-type: none"> - wyraża swoją ekspresję twórczą przez ruch w czasie ćwiczeń w zespole. <p>- prowadzi negocjacje w celu osiągnięcia porozumienia lub rozwiązania konfliktu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. - potrafi przedstawić argumentację swojej decyzji - wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu. - rozumie potrzebę hartowania organizmu. - współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. - współdziała w zabawach i grach w zespole dwuosobowym. - pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> -potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową oraz zmierzyć czas biegu. -potrafi pełnić samodzielnie rolę zawodnika, kibica i – ze wsparciem nauczyciela – sędziego w międzyklasowych rozgrywkach w wybranej dyscyplinie sportowej. - uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu. - potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości. - odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiątej części sekundy, porównuje w rozgrywkach lekkiej atletyki. - potrafi odtworzyć ruchem rytm, nastrój i emocje, dostosować charakter ćwiczenia do utworu muzycznego. - umie odtworzyć różne formy ruchu z jednokrotnego pokazu. -potrafi tworzyć ruch z wyobraźni, dostosować własny ruch do zmiennego rytmu ruchów współćwiczącego. - potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. - potrafi zatańczyć prosty układ taneczny według własnego pomysłu - potrafi odbijać swobodnie forehand i backhand w grze - potrafi wykonać poprawny serwis - porusza się przy stole w prawidłowej postawie - prowadzi piłkę kijem zmieniając kierunek i prędkość biegu - potrafi prowadzić piłkę w dwójkach i zakończyć strzałem - porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. - prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. - potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i z odchyleniem. - kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. - potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. 		<ul style="list-style-type: none"> - jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. - ma wyobraźnię ruchową i wykazuje się inwencją twórczą. - zna różne rodzaje muzyki. - rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. - stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez inne osoby. - jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. - jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. - zachowuje się kulturalnie na zabawie tanecznej i na dyskotece. - dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości. - stara się rzetelnie, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów czasu biegu, długości skoków i rzutów. - zwycięstwo traktuje jako nagrodę za pokonanie własnej słabości i ograniczeń, a 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. - pomaga słabszym w wykonaniu zadania.
--	--	---

- stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki.		
---	--	--

Klasa VI

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie zareagować. - potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania i krwotoku (wykonanie opatrunku usztywniającego i transport uszkodowanego). - potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy. - unika sytuacji niebezpiecznych dla siebie i swoich kolegów. - potrafi ochronić innych przed sytuacją niebezpieczną. - potrafi samodzielnie dobrać i wykonać próby sprawności fizycznej. - wie, jak porównać i ocenić z pomocą nauczyciela rozwój sprawności fizycznej na przestrzeni trzech lat, interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki. - potrafi wyjaśnić przyczyny zmian pracy układów krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. - potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących siłę wybranych partii mięśni oraz skoczność, szybkość, wytrzymałość i gibkość. - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu - potrafi właściwie rozłożyć siły w czasie biegu na dłuższych odcinkach. - poprawnie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje: trucht i bieg na krótkich, średnich i długich dystansach, biegi i marszobiegi terenowe, starty z różnych pozycji, biegi sztafetowe, rzuty różnorodnymi przyborami na odległość i do celu, skoki, wieloskoki, wyskoki i zeskoki. - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla większej grupy z uwzględnieniem możliwości poszczególnych osób. - wykonuje poprawnie ćwiczenia wymagające orientacji kinestetycznej i przestrzennej. - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego i przestrzega ich. - wie, jak ustalić kontrakt grupowy. - zna zasady pracy w grupie. - wie, jakie zmiany następują w organizmie w okresie dojrzewania. - zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na swobodne, samodzielne poruszanie się po drodze. - wie, jak poprowadzić dyskusję w grupie i doprowadzić do kompromisu i ugody. - wie, jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym. - zna sposoby przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej i wie, jak interpretować i ocenić wyniki z kilku lat. - wie, jak nikotyna obniża wydolność organizmu. - wie, jakie są niebezpieczeństwa zażywania środków dopingujących. - wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku fizycznego. - zna sposoby samokontroli natężenia wysiłku fizycznego. - zna historię igrzysk nowożytnych. - zna historyczne dokonania olimpijczyków z innych krajów i historię nowożytnych igrzysk olimpijskich. - potrafi ustosunkować się do przykładów łamania zasad olimpizmu przez sportowców – w kontekście afer dopingowych, niesprawiedliwego sędziowania i nieuczciwej walki w świecie sportowym. - zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki ręcznej. - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje sytuacje niebezpieczne i właściwie na nie reaguje. - akceptuje i szanuje własne ciało. - współpracuje w grupie według wspólnie ustalonych reguł, przyjmuje określone role w grupie. - rozumie psychofizyczne zmiany zachodzące w związku z okresem dojrzewania. - wykazuje odpowiedzialność za własne zdrowie oraz troskę o rozwój ogólnej sprawności ruchowej. - dokonuje samooceny i samokontroli poziomu własnej sprawności fizycznej, - zna własne możliwości, co traktuje jako wskazówkę do dalszego doskonalenia. - potrafi poprawnie ocenić sytuację stwarzającą zagrożenie dla własnego zdrowia i – wykorzystując własną asertywność obronić swoje racje. - odróżnia walkę i rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego. Jest uczynny i pomocny wobec osób niepełnosprawnych, starszych i chorych. - świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, rozumie znaczenie aktywności fizycznej. - interpretuje wynik przez pryzmat możliwości. - jest wytrwały w swoich postanowieniach i konsekwentnie dąży do wytyczonego celu. - potrafi zrezygnować z walki o zwycięstwo, gdy trzeba komuś pomóc. - pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. - wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. - podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. - potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty.

<p>ćwiczących.</p> <ul style="list-style-type: none"> - z niedużym błędem ocenia duże odległości „na oko”. - prawidłowo ocenia ciężar przedmiotów i bezpiecznie przemieszcza je w zespołach. - prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do bramki z miejsca i po podaniu. - swobodnie porusza się po boisku, kozłując ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu. - dobrze broni bramki rękami i nogami. - wykonuje zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi oraz krycie „każdy swego”. - potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, elementy obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. - potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. - potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. - potrafi prowadzić negocjacje. - potrafi dobrać ćwiczeniakształtujące określone partie mięśniowe. - potrafi poprawnie wykonać przewrót w przód naskokiem z miejsca, ponad przeszkodą, przewrót w tył do rozkroku i z postawy, stanie na głowie z uniku podpartego zamachem, przerzut bokiem w dowolny sposób - wykonuje ćwiczenie według różnorodnych instrukcji. - z pomocą nauczyciela wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe. - opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych. - dobrze technicznie wykonuje elementy gry w ataku i obronie, bez piłki i z piłką, krycie piłki z ręką, zasłanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi przez aktywną pracę ramion, zwody pojedyncze przodem i tyłem, krycie „każdy swego”. - potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. 	<p>i poza szkołą.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna sposoby opisu ćwiczeń gimnastycznych i innych form ruchu. - zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych i przestrzega ich. - zna rolę ćwiczeń śródlekcyjnych i gimnastyki porannej. - wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. - zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. - zna aktualnych mistrzów kraju. - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. - zna historyczne osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych. - zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. - wie, jak przygotować do sezonu i zabezpieczyć po sezonie sprzęt sportowy. - rozumie znaczenie hartowania organizmu. - wie, jakie zmiany psychofizyczne następują w okresie dojrzewania i jakie są ich przyczyny, oraz zna i stosuje zasady higieny związane z tym okresem. - wie, jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się. - wie, jak odpowiednio dobrać dietę do zapotrzebowania organizmu. - zna choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem – bulimia i anoreksja. - zna niebezpieczeństwa związane z używaniem środków psychoaktywnych . - wie, jaki negatywny wpływ na organizm, szczególnie w okresie dojrzewania, mają niktyna 	<ul style="list-style-type: none"> - zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. - cechuje go samozaparcie i wytrwałość w nauce nowych, trudnych elementów gimnastycznych. - wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. - dąży do zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczającym. - przyjmuje na siebie odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych. - inicjuje, opracowuje i prowadzi ćwiczenia gimnastyki śródlekcyjnej. - zna różne sposoby komunikacji. - podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet gdy nie zgadza się z werdyktem. - współpracuje z nauczycielem w prowadzeniu zajęć. - jest inicjatorem zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu dla swoich rówieśników i rodziny. - rozumie potrzebę hartowania organizmu. - współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. - współdziała w zabawach i grach w większym zespole. - pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności. - dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji. - jest świadomy negatywnych skutków złych nawyków żywieniowych i niewłaściwego odchudzania się. - troszczy się i dba o higienę ciała i wygląd zewnętrzny. - potrafi się zachować asertywnie, nawet w sytuacjach dużego nacisku. - czuje się w wodzie swobodnie. - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza. - potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. - potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie. - umie z pomocą nauczyciela określić swój BMI. - potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać, porównać wyniki i nanieść je na wykres. - potrafi zmierzyć obwód klatki piersiowej w czasie wdechu i wydechu. - umie porównać wyniki z poprzednich lat, dokonać ich oceny i wskazać drogi rozwoju. - potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących określone partie mięśni. - koordynuje pracę rąk i nóg z głową nad wodą w stylu klasycznym. - potrafi wykorzystać nietypowe przybory do zabaw w wodzie - wykonuje skok do wody nurkiem z półprzysiadu. - nurkuje. - przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 m dłuższy niż podczas diagnozy wstępnej - potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. - potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość. - ma dobrze opanowane elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywka sposobem górnym - dobrze wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: podanie piłki sposobem dolnym 	<ul style="list-style-type: none"> i alkohol. - wie, jak się zachować w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia. - wie, jak bezpiecznie zorganizować dla siebie i swoich rówieśników zabawy w wodzie i nad wodą. - zna walory zajęć w wodzie. - wie, że muzyka i taniec są także formą przekazu informacji. - wie, że utwór muzyczny ma określony nastrój, potrafi go odczytać i dostosować do niego ruch. - zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego - zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki siatkowej. - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych. - zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. - zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. - wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. - zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. - zna zasady asekuracji i samoasekuracji. - potrafi dokonać analizy techniki wykonania poszczególnych faz ruchu. - zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków. - wie, jak zorganizować klasową pieszą wycieczkę, potrafi ocenić koszty wycieczki, z pomocą nauczyciela przygotować plan budżetowy. - zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy. - wie, jaka jest rola trenera i zasady dobrego treningu sportowego. - zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. - zna zasady współpracy w zespole. - zna podstawowe systemy rozgrywek. - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania - ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, - zna podstawowe systemy rozgrywek. - zna dyscypliny sportowe starożytnych igrzysk. 	<ul style="list-style-type: none"> i nad wodą. - pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia, sam ma zaufanie do partnera. - podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. - chwali się swoimi osiągnięciami, zna swoje mocne strony. - docenia wartości kulturowe wspólnoty lokalnej. - rozumie wpływ wartości kultury regionu na życie poszczególnych ludzi. - jest inicjatorem zabaw tanecznych. - wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. - potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie. - zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. - samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia sprawności fizycznej. - pokonuje własne słabości. - odróżnia odwagę od brawury. - stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. - przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. - dostosowuje tempo ćwiczenia do możliwości współwiczających. - systematycznie dokonuje samokontroli i samooceny działań własnych na rzecz poprawy rozwoju fizycznego. - jest inicjatorem i organizatorem wypoczynku w różnych formach rekreacji dla członków swojej rodziny. - podejmuje decyzje dotyczące grupy i potrafi je uargumentować. - traktuje widowisko sportowe jako źródło pozytywnych emocji.
--	--	---

<p>oburącz z ustawienia bokiem i tyłem do siatki, wystawienie piłki oburącz górnie w przód, kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok i w tył,</p> <ul style="list-style-type: none">- potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie minigry.- wykonuje poprawnie samodzielnie lub z pomocą nauczyciela stanie na rękach z przysiadu podpartego, półobrotu w podporze przodem, podpór tyłem na przyrządach o wysokości dosiężnej.- opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.- ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, uderzenie piłki z półwoleja, wyrzut piłki z linii bocznej z roz- biegu, zwody z piłką, gra bramkarza – chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie.- stosuje poznane elementy techniki gry w zabawach, i w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej.- potrafi odbijać swobodnie forehand i backhand w grze- potrafi wykonać poprawny serwis- porusza się przy stole w prawidłowej postawie- prowadzi piłkę kijem zmieniając kierunek i prędkość biegu- potrafi prowadzić piłkę w dwójkach lub w trójkach i zakończyć strzałem	<ul style="list-style-type: none">- wie, na czym polega zasada fair play- dostrzega „ciemne strony” współczesnego sportu (nierzetelność i nieuczciwość sędziowania, doping, oszustwa i nieczysta gra zawodników) i nie akceptuje ich.	<ul style="list-style-type: none">- potrafi rozwiązać konflikt drogą negocjacji.- osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania.- jako sędzia stara się wydawać werdykty sprawiedliwe, rzetelne i obiektywne.- współpracuje z partnerem, pomagając mu i przyjmując od niego pomoc przy pokonywaniu przeszkód i wykonywaniu innych zadań ruchowych.
---	--	---

Klasa 7

Poziom podstawowy		Poziom rozszerzony	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi wyszukać naciele miejsce do mierzenia tętna.</p> <p>Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych. Potrafi wykonać poszczególne próby indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych konkurencji lekkoatletycznych.</p> <p>Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji.</p> <p>Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Zna próby indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich.</p> <p>Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód.</p> <p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą terenową w marszu na orientację.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i wzwyż, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe.</p> <p>Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji i uczestnictwa w marszu na orientację. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Zna sposób wykonywania poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, biegi kształtujące, skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p>
<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, rzut do bramki po kozłowaniu, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk. Stosuje zasadę fair play i zachowuje się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonania podstawowych elementów techniki. Zna zasady kulturalnego zachowania się na boisku i trybunach.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: pracaramioninógwobronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu podwójnego, kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód, rzut na bramkę z wysokości, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk i nóg.</p>	<p>Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze.</p> <p>Zna regionalne zespoły piłki ręcznej.</p> <p>Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p> <p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń</p>

<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozioł wszerz, wagę przodem. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z klęku podpartego, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynię wszerz i zeskok w głąb do przysiadu, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem, zeskok do przysiadu. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>
<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu (wysoko i nisko), zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachować w roli zawodnika i kibica.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie zachować się w roli zawodnika, sędziego i kibica. Wie, na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>

<p>Potrafi zjechać na wprost stoku i zatrzymać się bezpiecznie, zjechać na sankach pojedynczo i parami po „muldach”.</p> <p>Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na sankach.</p> <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Potrafi przygotować się do pływania. Umie bezpiecznie korzystać z kąpielni w basenie i na kąpielisku otwartym. Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, „wpadać” i skakać na nogi do wody o głębokości do 1,5 m.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych.</p> <p>Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie poruszać się w rytm muzyki.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu.</p> <p>Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu.</p> <p>Zna budowę sanek i różnicę pomiędzy sankami turystycznymi a wyczynowymi. Zna walory rekreacyjno-zdrowotne saneczkarstwa.</p> <p>Zna zasady korzystania z miejsc do pływania.</p> <p>Wie, jakie obowiązują przepisy korzystania z basenów i kąpielisk otwartych.</p> <p>Zna zabawy i gry oswajające z wodą.</p> <p>Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię i tradycję tańców swojego regionu.</p> <p>Wie, jak zachować się podczas zabaw tanecznych.</p>	<p>Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Umie zjechać na wprost z utrudnieniem, slalomem, pojedynczo i parami. Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Umie wykonać „strzałkę” na piersiach i poślizg na grzbiecie. Potrafi skoczyć na nogi, odbić się z dna i przepłynąć pod wodą krótki odcinek. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych.</p> <p>Potrafi wykonać układ ćwiczeń aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie stworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką.</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt używany jest w sportach saneczkarskich. Zna osiągnięcia naszych reprezentacji w saneczkarstwie na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich.</p> <p>Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno-sportowych zajęć w zimie.</p> <p>Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą i jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania.</p> <p>Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu.</p>
---	---	---	---

<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, krokiem skrzyżnym, dojsście do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce, wystawianie piłki.</p> <p>Potrafi ocenić prawidłową postawę ciała. Potrafi wykonać próby indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo.</p> <p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy, zwody bez piłki, strzał na bramkę, zastawianie piłki ciałem, wyrzut z autu, rzut różny i rzut wolny.</p> <p>Umie współpracować w zespole. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową.</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak zachować się podczas gry.</p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała i sposoby jej oceny. Zna wady postawy ciała. Zna zasady prawidłowego żywienia. Wie, jak można zbadać poziom sprawności fizycznej.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo.</p> <p>Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak zachować się jako zawodnik i kibic.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się, zagrywka sposobem dolnym przodem zza linii końcowej, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce, dojsście do zbitcia piłki, blok pojedynczy.</p> <p>Potrafi porównać swoją postawę ciała z normami.</p> <p>Umie zakwalifikować wady postawy ciała do odpowiednich grup dyspanseryjnych. Potrafi przygotować i wykonać próby indeksu sprawności fizycznej oraz ocenić uzyskane wyniki.</p> <p>Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo.</p> <p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p> <p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, udem i głową, przyjęcie piłki prostym podbiciem, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy i głową, prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy, zwody z piłką, strzał na bramkę stopą i głową, gra ciałem przy przejęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska.</p> <p>Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak zachować się kulturalnie podczas gry.</p> <p>Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.</p> <p>Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p> <p>Zna sposoby oceny postawy ciała. Wie, jaki wpływ na organizm ma przestrzeganie właściwej diety. Zna próby indeksu sprawności fizycznej i normy sprawności dla swojej kategorii. Wie, jak kwalifikować wady postawy ciała do poszczególnych grup dyspanseryjnych.</p> <p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, kometce i ringo.</p> <p>Wie, jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak zachować się kulturalnie podczas gry.</p> <p>Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować klasowe zawody. Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>
---	--	---	---

<p>Potrafi wykonać poprawnie start niski z bloków startowych, odmierzyć rozbieg i odbić się z belki w skoku w dal, wykonać ćwiczenia oswajające z kulą. Potrafi przestrzegać zasady fair play we współzawodnictwie w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w roli kibica. Potrafi pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Wie, jakie dystanse występują w biegach krótkich. Zna urządzenia i sprzęt do pchnięcia kulą i skoku w dal. Zna zasady i przepisy biegów krótkich i skoku w dal. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych. Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historię igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: start niski, bieg na dystansie 100 m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą trzymaną przodem do kierunku wypchnięcia. Umie przygotować bezpieczne miejsca do biegu na 100 m, skoku w dal i pchnięcia kulą. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie. Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.</p>	<p>Zna sposób zorganizowania i mierzenia rezultatów biegu na 100 m, skoku w dal i pchnięcia kulą. Zna idee starożytnych igrzysk olimpijskich. Zna podstawy negocjacji. Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i tworzenia nowych pomysłów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu.</p>
---	--	---	---

Klasa 8

Poziom podstawowy		Poziom rozszerzony	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi posługiwać się kompasem i mapą. Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych. Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno- mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne. Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć przez niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do skoku wzwyż. Umie za pomocą przyborów naśladować wypchnięcie kuli.</p> <p>Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play.</p> <p>Pokonuje własną słabość i zmęczenie.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji i bezpiecznego uczestnictwa w ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> <p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, biegi kształtujące, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie.</p> <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne są przeprowadzane w biegach, skokach i rzutach. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z wykorzystaniem naturalnych warunków terenu.</p> <p>Potrafi współpracować w zespole w biegu patrolowym. Potrafi pełnić rolę sędziego w biegach terenowych.</p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: krok płotkowy na trzech płotkach niskich, przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z 3 kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów chwyt, odwodzenie, 3 kroki przekładanki i wyrzut. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku i w życiu.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</p> <p>Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przeprowadzić próby indeksu dla swoich rówieśników i ocenić wyniki.</p> <p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z rywalizacją sportową dnia dzisiejszego.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość dopingu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jak zorganizować klasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p>

<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: podanie sposobem półgórnym w dwójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę, na przemian podania i kozłowania w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika "każdy swego" w zespole dwójkowym, rzut na bramkę z miejsca, uwalnianie partnera bez piłki za pomocą zasłony. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach zamachem jedno nogę z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, skok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię i zeskok do przysiadu, prostą piramidę dwójkową. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjnych. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystywać je w grze. Zna regionalne zespoły piłki ręcznej. Wie, jakie mogą być walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p> <p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów.</p> <p>Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p>Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu, w biegu, zakończone rzutem na bramkę z wysokości, podania i kozłowanie na przemian w trójkach, w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika z piłką „każdy swego” w zespole trójkowym, współdziałanie w zespole piątkowym, uwalnianie partnera z piłką za pomocą zasłony. Potrafi podporządkować się ustaleniom kapitana i trenera.</p> <p>Umie kulturalnie zachować się na boisku.</p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, 2 przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jedno nogę z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok kuczny przez 5 części skrzyni w szereg, wejście na równoważnię, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej. Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze w zespołach czwórkowych i piątkowych. Zna przepisy gry i sędziowania. Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski. Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej.</p> <p>Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody stosowane w celu ich korekty. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.</p>
---	---	---	--

<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach, zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, w dwójkach, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i przy zastawianiu przeciwnika rzucającego.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze.</p> <p>Umie zachować się poprawnie w roli kibica, udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania.</p> <p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do biegów na nartach. Umie wykonać kroki na nartach: zwykłe, jednokrok i bezkrok.</p> <p>Potrafi wykonać zwroty w miejscu z kijkami i bez kijków, zjechać na nartach ze zmianą kierunku jazdy z przestępowaniem i podbiegnąć pod górę jodełkowaniem.</p> <p>Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na nartach.</p> <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Potrafi przezwyciężyć własną słabość.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Potrafi przepłynąć żabką dystans o 15 m dłuższy niż wstępna diagnoza. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie, zabawach i grach w wodzie. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec groźące niebezpieczeństwo.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe kroki i</p>	<p>Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce.</p> <p>Wie, na czym polega współdziałanie zespołowe w piłce koszykowej.</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Zna regionalne zespoły koszykówki, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach narciarskich. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu. Wie, jakie dystanse występują w biegach płaskich i biegach sztafetowych na nartach.</p> <p>Zna kluby i czołowych biegaczy narciarskich w Polsce. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne narciarstwa biegowego.</p> <p>Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą i jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania.</p> <p>Zna sposoby pływania żabką. Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką na plecach i piersiach. Zna sposoby zachowania higieny podczas pływania.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w trójkach w biegu, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika z piłką, zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach.</p> <p>Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w czystej, sportowej grze. Potrafi podporządkować się decyzjom sędziego, trenera i kapitana.</p> <p>Potrafi dobrać sprzęt do biegów na nartach, wybrać bezpieczny teren do biegów i zorganizować współzawodnictwo w biegach narciarskich. Umie wykonać kroki na nartach: krok z odbicia, dwukrok, krok łyżwowy. Potrafi wykonać schodkowanie w górę i w dół, zjechać na nartach z przejściem do pługu i zmianą kierunku jazdy pługiem.</p> <p>Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.</p> <p>Potrafi zapewnić sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne zajęcia w wodzie i nad wodą.</p> <p>Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec groźące niebezpieczeństwo.</p> <p>Potrafi przepłynąć dystans o 25 m dłuższy niż diagnoza wstępna. Umie wykonać nawroty, pływając żabką na plecach i grzbiecie. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w wodzie.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody międzyklasowe w piłkę koszykową.</p> <p>Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej.</p> <p>Zna konkurencje i sprzęt używany w sportach saneczkarskich. Wie, jakie są rodzaje śniegu i jak dobrać smar do nart. Zna sposób i przepisy przeprowadzenia zawodów narciarstwa biegowego. Zna osiągnięcia polskich narciarzy na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.</p> <p>Wie, jak zorganizować współzawodnictwo w pływaniu.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania zawodów pływackich. Zna style pływackie.</p>
---	---	---	---

<p>układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem.</p> <p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcie i podanie piłkę sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywka sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, wystawienie i zbiecie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p> <p>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.</p> <p>Potrafi porównać swoją postawę ciała z normami.</p> <p>Umie zakwalifikować wady postawy ciała.</p> <p>Potrafi przygotować i wykonać próby indeksu sprawności fizycznej oraz ocenić uzyskane wyniki. Zna urządzenia w siłowni i wie, jak z nich korzystać.</p> <p>Umie prawidłowo i bezpiecznie wykonywać ćwiczenia na przyrządach w siłowni i rozgrzewkę przed ćwiczeniami.</p> <p>Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa ziemnego, jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz.</p>	<p>Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu.</p> <p>Wie, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych.</p> <p>Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Zna sposoby współdziałania zespołowego.</p> <p>Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjnej i zdrowotnej walory piłki siatkowej. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała i sposoby jej oceny. Zna zasady prawidłowego żywienia, wpływ diety na organizm. Zna próby indeksu sprawności fizycznej i normy sprawności dla swojej kategorii.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego korzystania z siłowni.</p> <p>Wie, jak wykonywać ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach w siłowni.</p> <p>Wie, jakie znaczenie ma rozgrzewka przed ćwiczeniami.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w tenisie ziemnym, koszykówki na jeden kosz. Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do jazdy na łyżworolkach.</p>	<p>Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, opracować i zademonstrować z grupą układ ćwiczeń do muzyki z przyborem.</p> <p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym, zagranie sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie, zbiecie i zastawienie.</p> <p>Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować między klasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p> <p>Potrafi ocenić postawę ciała, określić ewentualne wady i sposoby korekcji.</p> <p>Potrafi porównać osiągnięte wyniki prób indeksu sprawności fizycznej z poprzednio uzyskanymi oraz wyciągnąć wnioski w celu ich poprawy. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z grupą przed ćwiczeniami w siłowni. Potrafi ułożyć specjalistyczny zestaw ćwiczeń na przyrządach w siłowni.</p> <p>Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa ziemnego, jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz.</p> <p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p>	<p>Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna cechy kultury regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji.</p> <p>Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach.</p> <p>Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym.</p> <p>Zna zasady kształtowania prawidłowej postawy ciała i korekcji wad. Wie, jak dokonać oceny wyników prób indeksu i ustalić proces dalszego rozwoju sprawności fizycznej. Wie, jakie szkodliwe wpływ na zdrowie mają substancje anaboliczne. Zna układ mięśniowy człowieka i wie, jak kształtować poszczególne partie mięśniowe na przyrządach w siłowni.</p> <p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie ziemnym.</p> <p>Zna światowe sławy tenisa i ich osiągnięcia.</p> <p>Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.</p>
---	---	--	---

<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego. Umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w roli zawodnika i kibica.</p>	<p>Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak zachować się kulturalnie jako zawodnik i kibic. Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego, w obronie i w ataku. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować między klasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jakie role w zespole pełnią kapitan i trener, zna style kierowania zespołem. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne odbywają się na mistrzostwach świata oraz igrzyskach olimpijskich. Zna aktualne i historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów na mistrzostwach Europy, świata i na igrzyskach olimpijskich. Zna zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów między klasowych. Zna podstawy negocjacji. Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i tworzenia nowych pomysłów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu.</p>
<p>Potrafi wykonać poprawnie: start wysoki do biegów na dłuższych dystansach, skok wzwyż techniką naturalną na niskich wysokościach, pchnięcie kulą z ustawienia przodem z koła. Potrafi przygotować bezpieczne miejsce i sprzęt do przeprowadzenia biegów średnich, skoku wzwyż i pchnięcia kulą. Potrafi przestrzegać zasady fair play, uczestnicząc we współzawodnictwie w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w roli kibica i zawodnika bez względu na wynik rywalizacji. Potrafi pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Wie, jakie konkurencje występują w biegach. Zna zasady i przepisy biegów, skoku w dal i pchnięcia kulą. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych i przeprowadzania zawodów. Zna aktualne osiągnięcia polskich lekkoatletów. Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historię igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie oraz ich znaczenie. Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: start wysoki i bieg po wirażu, bieg w odpowiednim tempie i czasie na dystansie 800/1500 m, skok wzwyż techniką naturalną, pchnięcie kulą z ustawienia bokiem z koła. Potrafi przygotować zawody lekkoatletyczne na poziomie między klasowym i sędziować poszczególne konkurencje. Stosuje idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje i podjąć zadania adekwatnie do możliwości. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie. Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.</p>	

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego :

W. Polakowska, K. Polaszek, R. Żuchowski, M. Laskowski, A. Męcikalski, R. Pilcek, D. Stojak