

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZASADY OCENIANIA

W KLASACH IV – VIII

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 IM. ORLĄT LWOWSKICH

W TOMASZOWIE LUBELSKIM

MAGIA RUCHU

Program nauczania wychowania fizycznego

II etap edukacyjny

I. Treści szczegółowe

Klasa IV		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:
1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;		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 kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej

		uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>2. opisuje sposób pomiaru tętna;</p> <p>3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;</p> <p>4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;</p> <p>5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego;</p> <p>6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;</p> <p>2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;</p> <p>3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;</p> <p>4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;</p> <p>5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;</p> <p>6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);</p> <p>7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;</p> <p>8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;</p> <p>9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;</p> <p>10. 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;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</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		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:
<p>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p>		<p>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką</p>

<ul style="list-style-type: none"> 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 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; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobiegi w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 	<ul 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; 4. wyjaśnia, jak należy zachować

<p>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>znicza 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>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.</p> <p>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>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>2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty 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>5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;</p> <p>6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;</p> <p>Minipiłka siatkowa</p> <p>1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;</p> <p>2. porusza się różnymi sposobami po boisku;</p> <p>3. wykonuje koszyczek siatkarski;</p> <p>4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;</p> <p>5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;</p> <p>6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;</p> <p>7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;</p> <p>Minipiłka nożna</p> <p>1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;</p>	
--	--	--

	<p>2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;</p> <p>3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;</p> <p>4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.</p> <p>GIMNASTYKA</p> <p>1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;</p> <p>2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;</p> <p>3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;</p> <p>4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;</p> <p>5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;</p> <p>6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.</p> <p>GRY REKREACYJNE</p> <p>Ringo</p> <p>1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;</p> <p>2. wykonuje rzut i chwyt kółka;</p> <p>3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;</p>	
--	--	--

	<p>4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;</p> <p>Kwadrant</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Unihokej</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Badminton</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie; 2. wykonuje chwyt forhendowy raketki; 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 	
--	--	--

	<p>badminton;</p> <p>Tenis stołowy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę; 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu; 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; <p>Frisbee</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>TANIEC</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
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;	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, zeskoku.	
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
1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia	1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 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. 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.

zdrowia lub życia.	5. stosuje elementy samoasekuracji.	
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ul style="list-style-type: none"> 1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 	
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
<ul style="list-style-type: none"> 1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych. 	<ul 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.

ruchowych.		
------------	--	--

Klasa V–VI		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
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;	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 uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
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;	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;	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>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</p>	<p>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</p> <p>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</p> <p>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</p> <p>8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;</p> <p>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</p> <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>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>
<p>2. Aktywność fizyczna</p>		
<p>Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</p>		
<p>1. W zakresie wiedzy uczniów:</p>	<p>2. W zakresie umiejętności uczniów:</p>	
<p>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p>	<p>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;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p>	

<p>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</p>	<p>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; 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
<p>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych; 2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą; 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych; 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej</p>	<p>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; 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>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</p>

<p>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>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>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</p>	<p>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>pucharowym;</p> <p>Minipiłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podania jednoręcz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku; 3. wykonuje rzut karny do bramki; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą; 7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza; 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>Minipiłka siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku; 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach; 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku; 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów; 	
--	--	--

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

	<p>GIMNASTYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>GRY REKREACYJNE</p> <p>Ringo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka; 	
--	---	--

	<p>2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;</p> <p>3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;</p> <p>4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.</p> <p>5. wykonuje atak indywidualny;</p> <p>6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;</p> <p>Kwadrant</p> <p>1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;</p> <p>2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;</p> <p>3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”;</p> <p>4. wykonuje odbicie piłki palantem;</p> <p>5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;</p> <p>Unihokej</p> <p>1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;</p> <p>2. wykonuje starty i zatrzymania;</p> <p>3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);</p> <p>4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;</p> <p>5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa</p>	
--	---	--

	<p>i kierunku biegu, z dryblingiem;</p> <p>7. stosuje przepisy w grze w unihokej;</p> <p>Badminton</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych; 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton; <p>Tenis stołowy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku; 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu; 3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki; 4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie); 5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy; <p>Frisbee</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, 	
--	--	--

	<p>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.</p> <p>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;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</p> <p>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</p>	<p>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</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. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;</p> <p>3. wyjaśnia co to jest falstart;</p> <p>4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;</p> <p>5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;</p> <p>6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.</p>	<p>1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;</p> <p>2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;</p> <p>4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;</p> <p>5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;</p> <p>6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;</p> <p>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;</p> <p>8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;</p> <p>9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;</p> <p>10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.</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, wykazuje asertywność i empatię.</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	

<ul style="list-style-type: none"> 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); 	<ul style="list-style-type: none"> 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;
---	--

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
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul 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.

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:	
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;	
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. 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	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 Ekstratalent); 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	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,

<p>dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</p> <p>6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</p> <p>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</p>	<p>posturalne;</p> <p>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>osób starszych.</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) 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); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; 	<ol style="list-style-type: none"> 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, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 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 uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomiery, pulsometry;</p> <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>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</p> <p>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</p> <p>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</p> <p>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</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>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, wykazuje asertywność i empatię.</p>

	<p>GRY ZESPOŁOWE</p> <p>Koszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; 2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej; 3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; 4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; 5. wykonuje atak szybki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki; <p>Piłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku; 3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała; 	
--	---	--

	<p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;</p> <p>Piłka siatkowa</p> <p>1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;</p> <p>2. wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie;</p> <p>3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;</p> <p>4. wykonuje kiwnięcie;</p> <p>5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wysoku;</p> <p>6. wykonuje blok pojedynczy;</p> <p>7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;</p> <p>8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze</p>	
--	--	--

	<p>w piłkę siatkową;</p> <p>10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;</p> <p>Piłka nożna</p> <p>1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;</p> <p>2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;</p> <p>3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;</p> <p>4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;</p> <p>5. wykonuje podanie i strzał głową;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.</p> <p>GIMNASTYKA</p> <p>1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;</p> <p>2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;</p>	
--	--	--

	<p>3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;</p> <p>5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;</p> <p>6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;</p> <p>7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;</p> <p>8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.</p> <p>GRY REKREACYJNE</p> <p>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;</p> <p>2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;</p> <p>3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;</p> <p>2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny</p>	
--	---	--

	do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole; 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
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	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.	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;

szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.		
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 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; 		<ol style="list-style-type: none"> 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; 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; 	<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; 	<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

<p>3. wskazuje sposoby redukowania stresu;</p> <p>4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</p> <p>5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</p> <p>6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</p> <p>7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</p> <p>8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</p> <p>9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</p> <p>10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</p>	<p>3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;</p> <p>4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;</p> <p>5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;</p> <p>6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p>	<p>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>
--	--	--

II. WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIĄ

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 z 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.

Wymagania :

Podstawy wewnętrznych 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.
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 półrocze 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 półrocze 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 przeznaczonego 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. 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).

Obszary podlegające ocenie:

1. Systematyczność
2. Aktywność na lekcji
3. Wiedza i umiejętności
4. Aktywność dodatkowa
5. Sprawdziany umiejętności (motoryka, technika)

6. Edukacja zdrowotna

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 ucieczki nauczyciel zaznacza w dzienniku lub w swoim zeszycie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego oceniana jest systematycznie. Uczniowie otrzymują stosowne oceny 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. Za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów uczniowie otrzymują ocenę niedostateczną.

Przy **wiedzy i umiejętnościach ruchowych** oceniamy technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzymy 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.

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.

Sprawdziany umiejętności (motoryka, technika). Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna uczniów podlega wybranym sprawdzianom umiejętności z zakresu motoryki i umiejętności technicznych zgodnymi z podstawą programową. Uczeń wykonuje próby sprawnościowe

pozwalające ocenić motorykę i technikę (wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki, tenisa stołowego, badmintonu, sprawności ogólnej). Przystąpienie do sprawdzianu jest obowiązkowe. Odmówienie podjęcia jakiegokolwiek próby sprawdzianu jest jednoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej.

Edukacja zdrowotna uwzględnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, zdrowego żywienia, przestrzeganie zasad bhp na lekcji, zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

SZCZEGÓŁOWA SKALA OCEN

Ocena celująca:

UCZEŃ

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,
- przestrzega higieny osobistej,
- dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia,
- cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzega zasad współżycia grupowego,
- dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych,
- stale podnosi poziom swojej sprawności fizycznej,
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych,
- pomaga w prowadzeniu i organizacji zajęć,
- osiąga sukcesy w szkolnych rozgrywkach sportowych na terenie szkoły i poza nią.

Ocena bardzo dobra:

UCZEŃ

- wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,

- dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,
- jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela,
- jest koleżeński i chętnie pomaga słabszym,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej oraz wiedzy o rozwoju psychofizycznym człowieka,
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i stara się uzyskiwać pozytywne wyniki,
- dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych,
- chętnie reprezentuje szkołę, klasę w zawodach sportowych.

Ocena dobra:

UCZEŃ

- czynnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- przystępuje do większości sprawdzianów fizycznych i teoretycznych (ponad 70%) stara się uzyskiwać pozytywne wyniki,
- stara się podnosić swoje umiejętności i sprawność fizyczną,
- dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach, podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela.

Ocena dostateczna:

UCZEŃ

- uczestniczy w co najmniej połowie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje chęć do poprawiania swojej sprawności fizycznej i nabywania nowych umiejętności,
- przystępuje do większości sprawdzianów (50%), swoim postępowaniem nie zagraża innym uczestnikom zajęć,

- dba o higienę osobistą,
- wykazuje chęć pomocy w drobnych pracach porządkowych,
- nie przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu zajęć.

Ocena dopuszczająca:

UCZEŃ

- minimum 50% uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego,
- przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności i wiedzy,
- nie łamie zasad bezpieczeństwa na lekcji,
- nie jest agresywny wobec kolegów i nauczyciela,
- nie wykazuje chęci podnoszenia swoich umiejętności i sprawności fizycznej.

Ocena niedostateczna:

UCZEŃ

- nie spełnienia wymagań określonych w podstawie programowej,
- nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego (brak usprawiedliwień),
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu i zachowaniu,
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole,
- regularnie nie posiada stroju sportowego na lekcji,
- nie posiada żadnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej i zdrowego stylu życia,

- wykonuje wszystkie ćwiczenia z rażącymi błędami,
- nie wykazuje minimalnych chęci aktywności ruchowej i wiedzy z zakresu kultury fizycznej.