

**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA II ETAPU KSZTAŁCENIA
„Rozwijam się”**

Autorki:

DR KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

ZOFIA CICHALEWSKA

*„Kultura fizyczna nie jest przedmiotem wolnego wyboru jednostki,
alternatywą wypełniania czasu wolnego,
lecz (...) elementarnym obowiązkiem współczesnego człowieka,
ochroną jego zdrowia fizycznego i psychicznego”*

M. Demel

1. WSTĘP

Wdrożenie podstawy programowej do wszystkich etapów kształcenia powoduje konieczność tworzenia nowych programów nauczania. Poniższy program jest jedną z propozycji. Program jest zgodny z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356)*. Łącznie potraktowano treści i cele szczegółowe/wymagania (rozd.3) oraz opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia (rozd.5). Program uwzględnia cele kształcenia ogólnego w szkole podstawowej i postulowane przez ustawodawcę najważniejsze umiejętności zdobywane przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego.

Podstawa programowa dla II etapu zgodna jest z **pedagogiczną wersją wychowania fizycznego**, mającą na uwadze zarówno kształcenie ciała wychowanka, jak i dotarcie do jego osobowości. Wersja ta powstała w wyniku ewolucji poglądów teoretyków i praktyków wychowania fizycznego. Poprzedzała ją **wersja biotechniczna**, zapoczątkowana przez Śniadeckiego. Postrzegała ona człowieka jako twór natury. Skupiała się wokół zagadnień motoryczności człowieka i ograniczała się jedynie do ciała, czyli do fizyczności człowieka. Biorąc pod uwagę pracę nauczyciela nietrudno wywnioskować, że dominowały w niej środki natury fizycznej. „Adresatem” było przede wszystkim ciało wychowanka i skutki biologiczne, takie jak:

zdrowie, sprawność, uroda...¹. Koncepcja ta zaczęła słabnąć, kiedy okazało się, że człowiek nie jest wolny od wpływów społecznych i ekonomicznych. Powstała w ten sposób **kulturowa wersja** wychowania fizycznego. Stanowi ona pierwszy wariant orientacji humanistycznej, która podjęła walkę z krańcowym biologizmem. Według tej koncepcji człowiek kieruje się zawsze jakąś ideą, również wtedy, gdy pracuje nad ciałem. Niestety, wersja ta była mało konkretna – nie dawała ścisłych narzędzi diagnozy i oceny, jak również nie wskazywała wyrazistych metod postępowania. Była odbierana ponownie jako jednostronna, ale tym razem humanistyczna. Tak jak wcześniej nauczyciel był wyłącznie skoncentrowany na ciele w jego fizycznej formie, tak teraz miał odnosić się wyłącznie do osobowości wychowanka. Zrodziła się więc potrzeba komplementarnego, a nie opozycyjnego potraktowania tych dwóch wersji².

Wersja pedagogiczna wychowania fizycznego jest próbą połączenia wersji biotechnicznej i kulturowej. Pogodziła ona to, co osobowościowe z tym, co cielesne. Kształtując osobowość, formując przekonania, **postawy**, motywacje pracujemy na przyszłość wychowanka³. Zatem adresatem oddziaływań nauczyciela powinno być nie tylko ciało ucznia, ale cała jego osobowość, ukształtowana tak, aby w przyszłości uczeń zechciał samodzielnie zatroszczyć się o takie wartości, jak zdrowie, sprawność, uroda w oparciu o wiedzę i umiejętności zdobyte w trakcie szkolnej edukacji fizycznej⁴. Zgodna z tą wersją postrzegania wychowania fizycznego jest definicja H. Grabowskiego, która brzmi: „*wychowanie fizyczne rozumiane szeroko (czyli edukacja fizyczna), powinno zarówno zaspokajać doraźne potrzeby dzieci i młodzieży w zakresie somatyczno-motorycznego rozwoju, (bo zaniedbań w tym względzie odrobić siłę nie da), jak i przygotowywać do podtrzymywania*

¹ Kosiba G., *Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego w aspekcie ewolucji celów tego procesu*, Kultura Fizyczna 2000 nr 9/10.

² Demel M., *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, Wychowanie Fizyczne i Sport 1989 nr 2.

³ Tamże.

⁴ Kosiba G., *Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego w aspekcie ewolucji celów tego procesu*, Kultura Fizyczna 2000 nr 9/10.

i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym (ponieważ nie stanowią one kapitału na całe życie). Tak rozumiane wychowanie fizyczne spełni podstawowy cel, jakim jest przygotowanie wychowanka do odpowiedzialnego i autonomicznego działania w dorosłym życiu. Szkolne wychowanie fizyczne jest warte tyle, ile razy uczeń w czasie pozalekcyjnym, a absolwent po ukończeniu szkoły uzna, że warto pójść na basen, zagrać w piłkę, pogimnastykować się rano itp., a nie ile skoczy wzwyż w trakcie lekcji lub tuż po jej zakończeniu.

Oferowany program jest propozycją konstruowaną w duchu wersji pedagogicznej. Odnosi się do wszystkich wymagań II etapu podstawy programowej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, które zostały uszczegółowione i usystematyzowane adekwatnie do wieku (IV, V i VI, VII i VIII klasa). Układ treści (bloki tematyczne) został podporządkowany strukturze podstawy programowej, ale nie oznacza to konieczności realizowania go w tej samej kolejności. Propozycja może być modyfikowana w zależności od możliwości uczniów, warunków bazowych i kadrowych oraz specyficznych potrzeb szkoły oraz wiedzy dotyczącej poziomu realizacji podstawy w poprzednim etapie kształcenia. Poprawna realizacja programu powinna także brać pod uwagę wymagania kolejnego, III etapu kształcenia, w celu przygotowania wychowanka do czekających go zadań. Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych, dla których stworzono program mogą być realizowane w formie: zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w tygodniowym układzie godzin: 2/2, 3/1, 4/0.* Decydując się na organizację „zajęć do wyboru” należy rozszerzyć dokument programowy o ANEKS zawierający program tych zajęć.

2. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Poniżej przedstawiono treści nauczania (cele/wymagania szczegółowe). Pogrubioną czcionką oznaczono wymagania szczegółowe zawarte w tekście *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej(...)*.

3. TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

1) *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna*

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> zna technikę pomiaru masy i wysokości ciała 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
	<ul style="list-style-type: none"> zaznajamia się z terminem „rozwój fizyczny” wie, że trzeba ćwiczyć, żeby być silnym, szybkim i wytrzymałym rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka (kondycyjne i koordynacyjne) zna pojęcie siły, skoczności/mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości wie, że sprawność fizyczna jest cechą indywidualną zna poszczególne próby sprawnościowe np. z: <ul style="list-style-type: none"> - Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej poznaje techniki wykonania poszczególnych prób 	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne bierze udział w ćwiczeniach, grach i zabawach kształtujących zdolności motoryczne wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa realizuje próby wybranych testów sprawności fizycznej interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela
	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego 	<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

	<ul style="list-style-type: none"> • wie, jaka jest prawidłowa wartość tętna • wie, że wysiłek powoduje zwiększenie tętna 	<ul style="list-style-type: none"> • podejmuje próby sprawdzania tętna spoczynkowego i po wysiłku na tętnicy szyjnej i promieniowej (nadgarstek)
	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia cechy prawidłowej postawy ciała • wie, od czego zależy prawidłowa postawa ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała • wzmacnia mięśnie posturalne odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała • przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych
Klasa V i VI	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, że wysokość i masa ciała są ważnymi wskaźnikami rozwoju 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokonuje kontroli wzrostu i wagi ciała • interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela
	<ul style="list-style-type: none"> • wie, że testy są narzędziem służącym samokontroli rozwoju • zna poszczególne próby sprawnościowe np. z: <ul style="list-style-type: none"> - Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej • zna zasób ćwiczeń wpływających na rozwój poszczególnych zdolności motorycznych • poszerza wiedzę z zakresu techniki wykonania ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne • poznaje technikę marszobiegu i biegu długiego • wie, że jednym ze sposobów oceny wytrzymałości tlenowej jest bieg długi • wymienia kryteria oceny wytrzymałości 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki • demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem • demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem • bierze udział w ćwiczeniach, grach i zabawach o większym niż dotychczas stopniu trudności kształtujących zdolności motoryczne

	<p>w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera)</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna korzystny wpływ wysiłku na rozwój układu krążeniowo – oddechowego • wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) • zna zasady treningu zdrowotnego np.: <ul style="list-style-type: none"> - stosowanie wysiłku adekwatnie do możliwości - stosowanie wysiłków o różnej intensywności - cykliczne podejmowanie aktywności ruchowej - wykorzystanie środowiska naturalnego do aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • dobiera i demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne
	<ul style="list-style-type: none"> • wie, że poziom tętna ma wpływ na planowanie indywidualnego wysiłku 	<ul style="list-style-type: none"> • mierzy i porównuje tętno po różnych rodzajach aktywności • określa wielkość tętna u kolegi/koleżanki • wykonuje czynnościową próbę Ruffiera lub test Harwardzki, interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela

	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała • zna wpływ ćwiczeń fizycznych na kształtowanie prawidłowej postawy • zna pojęcie kompensacji (wyrównania niedoborów) i korekcji (naprawy) w odniesieniu do postawy ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • obserwuje swoją sylwetkę • ocenia własną postawę ciała: ułożenie głowy, barków, ramion, miednicy, nóg, stóp • wykonuje różnorodne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i zwiększające ruchomość stawów • przyjmuje świadomie prawidłową postawę ciała w czynnościach życia codziennego
Klasa VII i VIII	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • wie, co to jest BMI (wskaźnik wagowo-wzrostowy) • wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego • zna inne sposoby badania rozwoju morfo – funkcjonalnego np. wskaźniki rozwoju fizycznego wg N. Wolańskiego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki • oblicza wskaźnik rozwoju i określa własny wiek morfologiczny • oblicza własne BMI • stosuje różnorodne aktywności fizyczne pozwalające na utrzymanie prawidłowej masy ciała • stosuje wybrany trening siłowy zwiększający masę mięśniową
	<ul style="list-style-type: none"> • omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka • definiuje sprawność fizyczną • wie o genetycznych uwarunkowaniach ludzkiej motoryczności 	<ul style="list-style-type: none"> • kontynuuje diagnozę rozwoju fizycznego i monitoruje poziom własnej aktywności fizycznej • demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne • wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych

	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, np.: <ul style="list-style-type: none"> - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - Europejski Test Sprawności fizycznej (Eurofit) - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Test Coopera • zna sposoby monitorowania/obserwacji aktywności fizycznej np. arkusz obserwacji dotyczący różnorodności, intensywności i cykliczności stosowanych aktywności • zna kryteria oceny własnej aktywności, np.: <ul style="list-style-type: none"> - porównywalność w stosunku do rówieśników, zaleceń specjalistów - wykonalność w stosunku do własnego planu (zrobił – nie zrobił) 	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej • porównuje aktualne wyniki z wynikami z lat ubiegłych i interpretuje je
	<ul style="list-style-type: none"> • zna grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymywanie prawidłowej postawy ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała • planuje i wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

2) *Aktywność fizyczna*

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych • poznaje zależność między różnorodnością ćwiczeń, a prawidłowym rozwojem psychomotorycznym • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej • wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • monitoruje sposób wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych • korzysta z wybranych obiektów i urządzeń służących aktywności fizycznej
	<ul style="list-style-type: none"> • zna różnicę między zabawą, a grą ruchową • opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej • poznaje podstawowe przepisy wybranych gier ruchowych (rekreacyjnych), np.: <ul style="list-style-type: none"> - dwa ognie usportowione - kwadrant - minipiłka siatkowa - minikoszykówka - monipiłka nożna 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym • uczestniczy w minigrach • organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej

	<ul style="list-style-type: none"> - minipiłka ręczna - unihokej - ringo - badminton - tenis stołowy • rozdziela pojęcia technika i taktyka • zna technikę wykonania kozłowania, podania, rzutu, strzału, odbicia • wymienia nazwy najlepszych drużyn polskich w wybranych grach zespołowych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej • respektuje przyjęte przepisy gry • dobiera czas i miejsce odpowiednie do rodzaju gry
	<ul style="list-style-type: none"> • wylicza zdolności motoryczne, które kształtuje przez wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych (szybkość, siła, wytrzymałość) oraz dostrzega konieczność kształtowania gibkości • wie, że sprawne wykonywanie układów ćwiczeń zależy również od zdolności koordynacyjnych • zna zasób ćwiczeń przygotowujących do wykonywania przewrotów • zna technikę przewrotu w przód i w tył 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, np.: <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z marszu - wykonuje przewrót w tył z przysiadu do klęku • wykonuje dowolny układ gimnastyczny (...) w oparciu o własną ekspresję ruchową • łączy znane elementy ćwiczeń gimnastycznych, np.: <ul style="list-style-type: none"> - marsz z przewrotem - pozycje równoważne z marszem i biegiem - niskie i wysokie pozycje wyjściowe - bieg ze skokiem i przeskokiem - skok z innymi elementami gimnastycznymi • wykonuje kolejne, nowe ćwiczenia gimnastyczne, np.: <ul style="list-style-type: none"> - pozycje równoważne jednodnóż („arabeska” i waga)

		<ul style="list-style-type: none"> - leżenie przerzutne, „pólszpagat”, siad równoważny, różne rodzaje klęków, - skok nożycowy, podskoki naprzemianstronne, - proste kroki taneczne: cwał bokiem, cwał przodem (krok dostawny w przód), podstawowy i ozdobny krok polki. • wykonuje ćwiczenia z różnymi przyborami (piłka, skakanka, obręcz gimnastyczna, krążek, woreczek, wstążka, maczugi) • wykonuje zadany, prosty układ gimnastyczny składający się z 3 – 4 elementów gimnastycznych połączonych marszem, biegiem lub krokami tanecznymi (także z wykorzystaniem przyborów) <p>np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z postawy stojąc dwa podstawowe kroki polki, 1 element - „arabeska”, - dwa, trzy kroki marszu lub biegu, 2 element - przewrót w przód do siadu prostego, 3 element - siad równoważny podparty <p>np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z postawy stojąc krok dostawny w przód (cwał w przód), 1 element - wyskok nożycowy, - dwa kroki marszu, wyskok do pozycji 2 element - siadu skrzyżnego, przejście do siadu prostego,
--	--	--

		<p>3 element - leżenie przerzutne lub przewrót w tył do „półszpagatu”.</p> <p>np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowy krok polki <ul style="list-style-type: none"> 1 element - wyskok nożycowy z jednoczesnym wyrzutem piłki jednorącz i chwytem w obie ręce, 2 element – kozłowanie prawą i lewą ręką (po 2 razy) w marszu, 3 element – ósemka lewą, a następnie prawą ręką w płaszczyźnie poprzecznej, 4 element – kozioł oburącz i chwyt piłki oburącz z jednoczesnym przejściem do klęku jedno nogi • samodzielnie dobiera ćwiczenia i wykonuje prosty układ gimnastyczny złożony z 4 – 5 elementów • samodzielnie dobiera ćwiczenia i wykonuje prosty układ gimnastyczny złożony z co najmniej 5 elementów • w parze projektuje inny wariant zaprezentowanych wcześniej układów • dokonuje oceny i samooceny wykonania układu
	<ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać, np.: <ul style="list-style-type: none"> - biegi krótkie - biegi długie - skok w dal - skok wzwyż 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego • wykonuje marszobieg w terenie • wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, np. piłeczką palantową • wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

	<ul style="list-style-type: none"> - pchnięcie kulą - rzut dyskiem, oszczepem, młotem • zna technikę startu wysokiego i biegu krótkiego • zna technikę rzutu piłeczką palantową • zna technikę skoku w dal z rozbiegu • prawidłowo nazywa poznane ćwiczenia 	
	<ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe rodzaje tańca (taniec: ludowy, towarzyski, klasyczny, nowoczesny) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje dowolny układ (...) taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową • wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców ludowych np: polki, krakowiaka, poloneza • podejmuje samodzielne próby łączenia figur w układ • obrazuje ruchem emocje związane z daną muzyką
<p>Klasa V i VI</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej) • definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady • rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korzysta z różnych źródeł informacji dotyczących wpływu aktywności fizycznej na zachowanie i pomnażanie zdrowia • przeprowadza fragment rozgrzewki • rozpowszechnia ideę ruchu olimpijskiego
	<ul style="list-style-type: none"> • zna i wymienia obiekty do organizowania sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych usytuowane w najbliższej okolicy • wymienia podstawowe przepisy wybranych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz

	<p>sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa ognie usportowione - kwadrant - minipiłka siatkowa - minikoszykówka - monipiłka nożna - minipiłka ręczna - unihokej - ringo - badminton - tenis stołowy • opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego • poznaje technikę wybranych elementów stosowanych podczas gry • opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych • zna historię powstania wybranych gier zespołowych, np.: <ul style="list-style-type: none"> - piłki siatkowej - koszykówki - piłki ręcznej - piłki nożnej • wymienia nazwiska znanych, polskich olimpijczyków (gry zespołowe) 	<p>w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosuje przepisy gier • uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych • uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego • organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną • modyfikuje przepisy gier rekreacyjnych adekwatnie do potrzeb i możliwości
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • zna rodzaje sportów gimnastycznych: <ul style="list-style-type: none"> - gimnastyka sportowa - gimnastyka artystyczna - akrobatyka sportowa • zna konkurencje poszczególnych sportów gimnastycznych i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu • wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu • wykonuje przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego • łączy przewrót w przód z przewrotem w tył • wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem) • wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez • wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją
	<ul style="list-style-type: none"> • zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, wymienia nazwiska medalistów • poznaje kolejne konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać: <ul style="list-style-type: none"> - chód - bieg z przeszkodami - bieg przez płotki - biegi sztafetowe - trójskok - skok o tyczce • wie, że konkurencje lekkoatletyczne łączą się 	<ul style="list-style-type: none"> • wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego • wykonuje bieg krótki ze startu niskiego • wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu • wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody • wykonuje skok wzwyż techniką naturalną • interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela i dokonuje samooceny postępu sprawności

	<p>w wieloboju i są elementem innych konkurencji sportowych i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać</p> <ul style="list-style-type: none"> - dziesięciobój lekkoatletyczny mężczyzn - siedmiobój lekkoatletyczny kobiet <p>oraz</p> <ul style="list-style-type: none"> - pięciobój nowoczesny - triathlon <ul style="list-style-type: none"> • zna techniki skoku wzwyż (technika naturalna, przerzutowa, floop) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia nazwy tańców w poszczególnych rodzajach tańców • wie co to znaczy improwizacja ruchowa • wymienia elementy stroju charakterystycznego dla danego tańca 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; • wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców towarzyskich np.: walc, cha-cha • projektuje i wykonuje prosty układ dowolnego tańca do wybranej przez siebie muzyki • wykonuje własny układ na bazie poznanych kroków tańców ludowych lub towarzyskich • wykonuje taneczną improwizację ruchową do muzyki podanej lub własnej
<p>Klasa VII i VIII</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego • wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) • przeprowadza rozgrzewkę w zależności od

	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking) • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie 	<p>rodzaju aktywności</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
	<ul style="list-style-type: none"> • zna przepisy gier zespołowych sportowych i rekreacyjnych • zna sygnalizację sędziowską • zna technikę podstawowych elementów gry • zna założenia taktyczne poszczególnych gier 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia • planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiec i odbiór piłki • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
		<p>KOSZYKÓWKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • doskonali podania w miejscu i w biegu • kozłuje piłkę w miejscu i w biegu • wykonuje rzuty do kosza z miejsca i z biegu – po kozłowaniu i po podaniu • wykonuje obroty i zatrzymania • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej

		<p>i właściwej</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • sędziuje fragmenty gry <p>PIŁKA SIATKOWA</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym • uczestniczy w ćwiczenia przygotowujących do nauki zbitcia i zastawiania • stosuje w grze wystawienie, zbitcie i odbiór piłki • stosuje w grze zagrywkę sposobem górnym i dolnym • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • doskonalą umiejętności taktyczne • doskonalą umiejętności we fragmentach małych gier, gry szkolnej i właściwej • sędziuje małe gry
		<p>PIŁKA RĘCZNA</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podania, chwytów w miejscu i w biegu • wykonuje rzuty do bramki z miejsca i z biegu • kozłuje piłkę w miejscu i w biegu • stosuje w grze zwody piłką i ciałem • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku

		<ul style="list-style-type: none"> i w obronie • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej i właściwej • sędziuje fragmenty gry <p>PIŁKA NOŻNA</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przyjęcia i podania piłki • doskonali prowadzenie piłki • wykonuje strzały do bramki z różnych pozycji • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej i właściwej • sędziuje fragmenty gry
	<ul style="list-style-type: none"> • zna dyscypliny gimnastyczne (sportowa, artystyczna, akrobatyka sportowa) i wie czym się różnią • zna nazwiska i osiągnięcia wybitnych zawodniczek i zawodników polskich • zna technikę wykonania poznanych ćwiczeń gimnastycznych • wie, że gimnastyka jest podstawą rozwoju ruchowego człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa) • planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny • doskonali technikę przewrotów: <ul style="list-style-type: none"> - łączy przewroty w przód strumieniowo - łączy przewroty w przód z przewrotami w tył • wykonuje podpór łukiem z leżenia tyłem (tzw. „mostek”)

- | | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż: <ul style="list-style-type: none"> - z asekuracją - samodzielnie (samoasekuracja) • wykonuje przerzut bokiem <ul style="list-style-type: none"> - z miejsca - z marszu - w prawo, w lewo • wykonuje wagę przodem i bokiem • wykonuje zwis przerzutny na drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż • wykonuje odmyk i wymyk na drążku do wysokości ramion • wykonuje na równoważni (wysokość 1 metr): <ul style="list-style-type: none"> - wejścia, wskoki, zeskoki - przejścia dowolnym sposobem np. krok z unikiem, krok odstawno – dostawny, krok polki • pozycje równoważne: <ul style="list-style-type: none"> - arabeska, waga - klęk jednonóż, klęk jednonóż podparty - wspięcia i obroty • wykonuje skoki przez przyrządy: <ul style="list-style-type: none"> - skok zawrotny przez 4-5 części skrzyni - skok kuczny przez 4-5 części skrzyni - skok rozkroczny przez kozła • wykonuje podstawowe elementy ćwiczeń z wybranymi przyborami np.: z obręczą, z piłką, |
|--|--|--|

		<p>ze skakanką, ze wstążką, z maczugami</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje ćwiczenia dwójkowe i piramidy – trójkowe (dziewczęta), czwórkowe (chłopcy)
	<ul style="list-style-type: none"> wie, że wysiłek fizyczny powoduje różnorodne zmiany w organizmie człowieka zna technikę biegu krótkiego, średniego i długiego wie jak przekazywać pałeczkę sztafetową zna skocznościowe konkurencje lekkoatletyczne (skok wzwyż, skok w dal, trójskok, skok o tyczce) zna techniki skoków wzwyż i w dal zna rzutne konkurencje lekkoatletyczne (rzut dyskiem, oszczepem, młotem) 	<ul style="list-style-type: none"> obserwuje reakcje organizmu na wysiłek o różnej intensywności uczestniczy w marszobiegach i grach terenowych wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie doskonali technikę startu wysokiego i niskiego z bloków startowych wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje skok wzwyż i skok w dal wybranymi technikami rzuca piłką palantową i piłką lekarską wybranymi sposobami
	<ul style="list-style-type: none"> zna rodzaje tańców: klasyczny, ludowy, towarzyski, nowoczesny zna kroki podstawowe wybranych tańców 	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej

3) *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej*

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, że aktywność fizyczna związane jest z sytuacjami, które mogą stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • zna numery alarmowe • zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku • zna reguły prowadzenia rozgrzewki • poznaje właściwości sprzętu sportowego: przyborów i przyrządów • zna sposoby samozabezpieczenia się podczas aktywności ruchowej • poznaje sposoby podnoszenia i przenoszenia sprzętu sportowego o dużych wymiarach i ciężarze • wie jak zabezpieczyć się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi • zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zachowuje się właściwie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia • powiadamia właściwe osoby dorosłe w sytuacji zagrożenia • postępuje zgodnie z regulaminami • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych • wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem • prawidłowo przenosi i podnosi, indywidualnie i grupowo przybory i przyrządy • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku • stosuje zasady samoasekuracji, np.: <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę - zgłasza aktualne problemy zdrowotne, niedyspozycje - uzupełnia płyny - używa sprzętu zabezpieczającego (materace, bandy,

	<p>i w górach</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem 	<p>ochraniacze, kask, rękawice, kapok, itp.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezygnuje z noszenia zbędnych ozdób (np. pierścionki, kolczyki, zegarki, bransoletki itp.) podczas ćwiczeń - dobiera strój i obuwie w zależności od charakteru aktywności, miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych • stosuje się do zasad, regulaminów obowiązujących nad wodą i w górach • prawidłowo chroni się przed nadmiernym nasłonecznieniem: - używa odpowiednich kremów, - chroni głowę, - pije duże ilości wody
Klasa V i VI	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej • wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego • poszerza zakres znajomości sposobów samozabezpieczenia się podczas aktywności ruchowej: - zna sposoby samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych indywidualnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • powiadamia właściwe osoby i służby w sytuacji zagrożenia • reaguje na pojawiające się konflikty, mogące być źródłem zagrożenia • stosuje się do poznanych regulaminów: sali gimnastycznej, boiska, siłowni, szatni, innych pomieszczeń przystosowanych do zajęć ruchowych • tworzy przykładowy regulamin korzystania z obiektów sportowych • korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

	<p>i zespołowych oraz na przyrządach - zna sposoby samoasekuracji stosowane w ćwiczeniach utylitarnych (np. elementy samoobrony)</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna zagrożenia związane z: siłami natury, pożarami, porażeniami prądem, niewypałami, zatruciami i uszkodzeniami ciała • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku • wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo przenosi i podnosi, indywidualnie i grupowo przybory i przyrządy • stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, np.: <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę - zgłasza aktualne problemy zdrowotne niedyspozycje - uzupełnia płyny - używa sprzętu zabezpieczającego (materace, bandy, ochraniacze, kask, rękawice, kapok, itp.) - rezygnuje z noszenia zbędnych ozdób (np. pierścionki, kolczyki, zegarki, bransoletki itp.) podczas ćwiczeń - dobiera strój i obuwie w zależności od charakteru aktywności, miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych • wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad) • stosuje poznane zasady postępowania podczas burzy, wichury, pożaru • prawidłowo zachowuje się w przypadku znalezienia niewypału • stosuje się do zasad, regulaminów obowiązujących nad wodą i w górach • prawidłowo chroni się przed nadmiernym nasłonecznieniem
--	---	---

<p>Klasa VII i VIII</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna zasady tworzenia regulaminów • zna zasady organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu • wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im • wie, że stosowanie się do reguł gier zapobiega m.in. wypadkom i urazom • zna skutki niewłaściwego podnoszenia i przenoszenia ciężarów • wie, że rozgrzewka musi poprzedzać wzmożony wysiłek fizyczny • wie, że rozgrzewka skutecznie zabezpiecza przed urazami 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje przykładowe regulaminy użytkowania miejsc przeznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych • ocenia ryzyko związane z uprawianiem aktywności ruchowej w terenie i w obiektach sportowych • potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych • stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji • właściwie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze (samodzielnie lub w zespole) • planuje i przeprowadza rozgrzewkę zgodnie z charakterem planowanego wysiłku
--------------------------------	--	---

4) Edukacja zdrowotna

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia • opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej • zna pojęcie czasu wolnego i aktywnego wypoczynku • wymienia formy aktywnego spędzania czasu wolnego • wie, że powietrze, słońce i woda to naturalne środki hartujące organizm • wie, że najprostszym sposobem hartowania jest ruch na świeżym powietrzu • opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych • opisuje zasady zdrowego odżywiania 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykorzystuje naturalne środki hartujące organizm • uprawia ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu • projektuje wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb i możliwości • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży • przygotowuje jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
Klasa V i VI	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcie zdrowia • opisuje pozytywne mierniki zdrowia (np. sprawność i wydolność fizyczna, wskaźniki rozwoju fizycznego, poczucie zadowolenia z życia, dobra jakość życia) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych • podejmuje działania związane z hartowaniem organizmu np. - ubiera się adekwatnie do pory roku i celu działania

	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zasady i metody hartowania organizmu • zna zasady racjonalnego hartowania (np. nie śpimy zimą w nieogrzewanych pomieszczeniach, ubieramy się odpowiednio do warunków pogodowych) • wie, że hartowanie to proces ciągły i wymaga systematyczności • omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE) • wyjaśnia zależność między aktywnym wypoczynkiem, a rozwojem sprawności psychofizycznej • omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą • zna pojęcie relaksu i rodzaje relaksacji 	<ul style="list-style-type: none"> - uprawia aktywność ruchową w terenie o każdej porze roku z zachowaniem zasad bezpieczeństwa - zażywa kąpiele słonecznych i wodnych oceniając ryzyko • hartuje organizm w sposób systematyczny bez względu na pogodę i porę roku • stosuje kąpiele powietrzne, słoneczne i zabiegi wodne • projektuje aktywny wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb i możliwości • wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym • wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
<p>Klasa VII i VIII</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ • zna pojęcie zdrowego stylu życia • wie jakie zachowania sprzyjają i zagrażają zdrowiu • wie, jakich zachowań należy unikać (zachowania ryzykowne) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promuje zdrowy styl życia • podaje przykłady zachowań zdrowotnych w obszarach zdrowia: fizycznego, psychicznego i społecznego • ocenia ryzyko zachowań zagrażających zdrowiu • dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia

	<ul style="list-style-type: none"> • wie co to jest stres • zna negatywny wpływ sytuacji stresowych na zdrowie • zna stadia ogólnego zespołu adaptacyjnego • omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje objawy stresu • unika działania stresorów • radzi sobie ze stresem w sposób konstruktywny • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
	<ul style="list-style-type: none"> • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej i życia codziennego • zna schemat asertywnej odmowy 	<ul style="list-style-type: none"> • odmawia używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych
	<ul style="list-style-type: none"> • zna korzystne proporcje między pracą, a wypoczynkiem • wie, że należy dążyć do równowagi między wysiłkiem fizycznym, a umysłowym • zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem 	<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej
	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje różnorodne aktywności fizyczne pozwalające na utrzymanie prawidłowej masy ciała • stosuje wybrany trening siłowy zwiększający masę mięśniową • gromadzi informacje na temat szkodliwości sterydów
	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady higieny życia codziennego • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad higieny osobistej podczas zajęć sportowych, rekreacyjnych oraz innych czynności

	<p>zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</p> <ul style="list-style-type: none"> zna skutki niewłaściwego podnoszenia i przenoszenia ciężarów zna podstawowe zasady biomechaniki obciążeń aparatu ruchu 	<p>życia codziennego</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
--	---	--

5) Kompetencje społeczne

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV - VIII	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna zasady „czystej gry” wyjaśnia społeczne znaczenie reguł postępowania zgodnie z kodeksem „czystej gry” w życiu codziennym i rywalizacji sportowej wie skąd pochodzi idea „czystej gry” zna kodeks „Fair play” wie, że kodeks „Fair play” znajduje zastosowanie jako kodeks etyczny w codziennym życiu zna polskich laureatów nagrody „fair play” wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania zna konsekwencje niewłaściwego kibicowania 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 promuje zasady „czystej gry” w życiu codziennym pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych tworzy szkolny kodeks kibica

	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci • wie, że dobre relacje są podstawą zdrowia psychospołecznego • zna pojęcie i rodzaje komunikacji • zna efektywne techniki komunikowania się • wie, że poprawna komunikacja jest podstawą dobrych relacji • zna termin „emocje” i rodzaje emocji • zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami 	<ul style="list-style-type: none"> • buduje dobre relacje z innymi ludźmi • poprawnie komunikuje się z innymi ludźmi • postępuje zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami i normami • stosuje poznane techniki komunikowania się np. komunikat „Ja” • bezpiecznie rozładowuje emocje za pomocą wybranych ćwiczeń/zachowań • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
	<ul style="list-style-type: none"> • zna swoje mocne i słabe strony • wie jak zaplanować rozwój swoich mocnych stron • wie, że należy rozwijać swoją sprawność psychofizyczną 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować • realizuje zaplanowane działania rozwojowe • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
	<ul style="list-style-type: none"> • zna pojęcie, rodzaje i formy wsparcia społecznego • zna instytucje udzielające wsparcia • zna pojęcie asertywności • wie co to jest agresja i przemoc • zna różnice między zachowaniem asertywnym, agresywnym i pasywnym 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega ogólnie przyjętych zasad współżycia społecznego angażuje się w pomoc innym • przyjmuje wsparcie od innych • współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię • określa elementy komunikatu asertywnego

		<ul style="list-style-type: none"> • zamienia komunikaty pasywne i agresywne na asertywne • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)
	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną • zna zasady savoir vivre dotyczące zachowania na zabawie tanecznej: <ul style="list-style-type: none"> - szacunek dla wszystkich uczestników zabawy - akceptacja reguł organizatora zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady savoir vivre dotyczące zachowania na zabawie tanecznej

4. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

II etap kształcenia to moment, w którym stosujemy już wszystkie metody realizacji zadań w wychowaniu fizycznym. To dobry czas na zastosowanie w większym zakresie metod kreatywnych m.in. takich jak metoda problemowa. Warto wspomnieć, że bliska tej metodzie jest metoda projektu edukacyjnego, która znajduje zastosowanie zarówno w realizacji wymagań „ruchowych” jak i tzw. „teoretycznych”. Podejmując pracę metodą projektu przygotowujemy uczniów do sprostaniam wymaganiom egzaminacyjnym w kolejnym etapie kształcenia, ale również przyczyniamy się do nabywania pożądanych kompetencji społecznych (odpowiedzialność, współpraca, właściwa komunikacja, poszanowanie innych kultur i tradycji) oraz wyzwiania twórczego zaangażowania.

Prezentowany program jest propozycją. Dla potrzeb realizacji należy dodatkowo tworzyć plany roczne dla poszczególnych poziomów klas. Mogą to być roczne plany dydaktyczno – wychowawcze lub plany wynikowe. Mimo, że konstruowanie planów wynikowych nie jest obligatoryjne, ta formuła planowania pracy znacznie ułatwia realizację założonych celów szczegółowych. Trzeba przypomnieć, że przyjęcie programu i tworzenie na jego podstawie planów rocznych wymaga przeprowadzenia diagnozy możliwości i zainteresowań poszczególnych grup uczniów, bazy, zaplecza kadrowego. Będzie to fundamentem ewentualnej modyfikacji. Diagnoza dostarczy także informacji o przypadkach wymagających indywidualnego traktowania. Plany powinny zawierać omówienie poszczególnych przypadków i propozycje konkretnych zakresów wymagań. Od diagnozy zależeć będzie również przyporządkowanie wybranym obszarom aktywności odpowiedniej liczby godzin (budżet).

Przydatna w identyfikowaniu potrzeb uczniów jest informacja pozyskana od rodziców. Ścisła współpraca pozwala na eliminowanie ewentualnych zagrożeń wynikających z np. chorób przewlekłych czy zaburzeń rozwoju oraz na rozszerzenie oddziaływań związanych z rozwojem psychofizycznym (aktywne spędzanie czasu wolnego).

5. OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ, PROPOZYCJE KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Zamieszczone w materiale propozycje kryteriów oceny są zgodne z pedagogiczną wersją koncepcyjną programu. Dominuje w niej podmiotowe traktowanie wychowanka – ocena uwzględnia zaangażowanie i postępy ucznia w zakresie wiedzy i umiejętności oraz motywuje do działań na rzecz własnego rozwoju. Ocena jest wówczas środkiem do kształtowania prawidłowej samooceny i uwzględnia postulat indywidualizacji wymagań. Na ocenę nie mogą mieć wpływu cechy genetyczne, które dziecko przynosi ze sobą na świat. Ocenie podlega jedynie wynik pracy nauczyciela z uczniem i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2017 poz. 1534)*). Zatem wszelkie ilościowe parametry (np. wyniki testów, sprawdzianów lekkoatletycznych itp.) nie powinny być oceniane stopniem szkolnym. Służą one bowiem uczniowi do samooceny, nauczycielowi do diagnozy poziomu sprawności i umiejętności, a w konsekwencji do sprawnego planowania pracy, a rodzicom do monitorowania rozwoju dziecka.

Poniższy materiał stanowi punkt wyjścia do tworzenia przedmiotowego systemu oceniania.

WIADOMOŚCI

KLASA	TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE	PROPOZYCJE KRYTERIÓW I SPOSOBÓW OCENIANIA
<p>Klasa IV</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna pojęcie siły, skoczności/mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości • zna poszczególne próby sprawnościowe np. z: <ul style="list-style-type: none"> - Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej • zna pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego • wymienia cechy prawidłowej postawy ciała • zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać: <ul style="list-style-type: none"> - biegi krótkie, - biegi długie, - skok w dal, - skok wzwyż, - pchnięcie kulą, - rzut dyskiem, oszczepem, młotem. • prawidłowo nazywa poznane ćwiczenia • rozróżnia pojęcia technika i taktyka • rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie • zna regulaminy obowiązujące na terenie szkoły 	<p>Podstawowym sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są: quizy/ konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy:</p> <p>Np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test obrazkowy „Nazwij ćwiczenia” – zadaniem uczniów jest poprawne nazwanie ćwiczeń widocznych na rysunkach. • Krzyżówka na temat konkurencji lekkoatletycznych. • Test „prawda – fałsz” dotyczący regulaminu sali gimnastycznej. Zadaniem ucznia jest rozpoznanie i zaznaczenie odpowiednich punktów spośród wymienionych w teście sformułowań. • „Wykreślanka” np. na temat zasad „czystej gry” i kulturalnego kibicowania (wśród liter ułożonych w dużą kolumnę należy odnaleźć wyrazy związane z tematem) • Puzzle składające się z elementów piramidy żywienia i aktywności fizycznej

	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; • wymienia formy aktywnego spędzania czasu wolnego • zna swoje mocne strony i wie jak planować ich rozwój • zna zasady „czystej gry” • wymienia podstawowe zasady kulturalnego kibicowania 	<p>UWAGA <i>Ocena za stosowny procent prawidłowych odpowiedzi.</i></p>
<p>Klasa V i VI</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie, że wysokość i masa ciała są ważnymi wskaźnikami rozwoju • zna korzystny wpływ wysiłku na rozwój układu krążeniowo – oddechowego • zna i rozumie pojęcie wytrzymałości jako zdolności motorycznej • zna i rozumie pojęcie siły, skoczności/mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała • zna podstawowe przepisy wybranych gier ruchowych (rekreacyjnych) • poznaje kolejne konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać: <ul style="list-style-type: none"> - chód - bieg z przeszkodami 	<p>Podstawowy sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są: quizy/ konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy: Np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quiz „Bądź sprawny i zdrowy ” uwzględniający pytania dotyczące wskazanych zagadnień. Quiz można przeprowadzić w formie indywidualnej lub grupowej z podziałem na mniejsze lub większe zespoły. Zespół/uczeń wygrywający (co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi) – 6, drugie miejsce (co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi) – 5, reszta uczestników – 4. • Test obrazkowy w połączeniu z techniką „Narysuj i napisz” – zadaniem uczniów jest określenie zdolności motorycznych (siła, wytrzymałość, szybkość) oraz gibkości i mocy zobrazowanych rysunkami oraz opracowanie własnych definicji tych zdolności. W zależności od poziomu wykonania zadania

<ul style="list-style-type: none"> - bieg przez płotki - biegi sztafetowe - trójskok - skok o tyczce • definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady • opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego • wyjaśnia pojęcie zdrowia • zna sposoby hartowania organizmu • zna regulaminy obowiązujące na terenie szkoły • identyfikuje korzyści aktywnego spędzania czasu wolnego • wie jak należy postępować w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu • zna i omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach • wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem • wyjaśnia społeczne znaczenie reguł postępowania zgodnie z kodeksem „czystej gry” w życiu codziennym i rywalizacji sportowej • zna konsekwencje niewłaściwego kibicowania • wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotece • wie, co ma wpływ na budowanie pozytywnych 	<p>nauczyciel ocenia w skali 5 – 1. Ocena 1 tylko w przypadku braku wykonania zadania w całości.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test wiadomości dotyczący poznanych przepisów gier zespołowych – powyżej 80% prawidłowych odpowiedzi - 6, 70 – 80% - 5, 50 – 69% - 4, poniżej 50 – 3. W przypadku całkowitego braku prawidłowych odpowiedzi – 1. • Krzyżówka dotycząca wybranych przepisów gier - za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki – 5. • Test obrazkowy „Nazwij konkurencje” – zadaniem uczniów jest poprawne przyporządkowanie konkurencji lekkoatletycznych do widocznych na rysunkach przyborów i przyrządów. Za 80% prawidłowych odpowiedzi – 5. • Rebusy ze słownictwem dotyczącym hartowania, aktywnego wypoczynku. • Kalambury ze słownictwem obejmującym problematykę zasad „fair play”, np. czysta gra, szanuj rywala, współdziałanie, pomoc, życzliwość, słuchaj sędziego, dziękuję za grę. Drużyna która odgadnie najwięcej haseł wygrywa – uczniowie otrzymują 6, pozostali uczestnicy otrzymują 5. • Projekt edukacyjny „Gram czysto w sporcie i na co dzień”. Uczniowie w zespołach realizują projekt i prezentują wyniki innym. Ocena zależna od przyjętych wcześniej założeń ustalonych z uczniami.
--	---

	<p>relacji z innymi ludźmi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie w grupach kodeksu uczestnika zabawy tanecznej. Ocena za udział w pracy zespołu. • „Wykreślanka” np. na temat budowania dobrych relacji z innymi ludźmi – wśród liter ułożonych w dużą kolumnę należy odnaleźć wyrazy związane z tematem.
<p>Klasa VII i VIII</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna sposoby badania rozwoju morfo – funkcjonalnego • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • zna pojęcie motoryczności ludzkiej i definiuje sprawność fizyczną • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; <p>Np.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - Europejski Test Sprawności fizycznej (Eurofit) - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Test Coopera • zna grupy mięśni, które należy rozciągać i wzmacniać w zależności od występujących wad • omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego • charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Podstawowym sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są: testy wiadomości, quizy/ konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy, udział w projektach edukacyjnych, tworzenie portfolio. • Przykładowe tematy projektów edukacyjnych: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hopokinezja, a choroby cywilizacyjne ➤ Czy sport to zdrowie? ➤ Fair play w sporcie i w życiu ➤ Siła, szybkość, wytrzymałość - podstawa motoryczności człowieka ➤ Zmieniam się – rozwijam się ➤ Sterydy – czy warto ryzykować? ➤ Bezpieczne odżywianie ➤ Sport i rekreacja w naszej okolicy ➤ Szlachetne zdrowie... ➤ Stres. Jak sobie z nim radzić? ➤ Mam przyjaciół, potrafię być przyjacielem

<ul style="list-style-type: none"> • zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych • zna technikę podstawowych elementów gry • zna założenia taktyczne poszczególnych gier • zna pojęcia: rekreacja, turystyka, krajoznawstwo • zna dyscypliny gimnastyczne (sportowa, artystyczna, akrobatyka sportowa) i wie czym się różnią • zna nazwiska i osiągnięcia wybitnych zawodniczek i zawodników polskich • zna technikę wykonania poznanych ćwiczeń gimnastycznych • zna biegowe konkurencje lekkoatletyczne (sprint, biegi średnie, biegi długie, biegi sztafetowe, biegi z przeszkodami, bieg przez płotki, chód) • zna technikę biegu krótkiego, średniego, długiego i biegu płotkarskiego • wie jak przekazywać pałeczkę sztafetową • zna skocznościowe konkurencje lekkoatletyczne (skok wzwyż, skok w dal, trójskok, skok o tyczce) • zna techniki skoków wzwyż i w dal • zna rzutne konkurencje lekkoatletyczne (rzut dyskiem, oszczepem, młotem) • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • wie co powinien zawierać regulamin imprezy 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im • zna i wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania • zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem • zna sygnalizację sędziowską • zna zasady kulturalnego kibicowania i kodeks „Fair play” • zna rodzaje tańców: klasyczny, ludowy, towarzyski, nowoczesny • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej i życia codziennego • omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne • wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady 	
---	--

UMIEJĘTNOŚCI

KLASA	TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Uczeń:	PROPOZYCJE KRYTERIÓW	SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNI
Klasa IV	<ul style="list-style-type: none"> • dokonyuje pomiaru wysokości i masy ciała (własnych i kolegów /koleżanek) 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał pomiary wysokości i masy ciała – 5 • nie wykonał – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał próby z wybranego testu – 5 • nie wykonał – 0 <i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze: - kozłowanie piłki w miejscu i ruchu - prowadzenie piłki nogą - podanie piłki oburącz i jednorącz 	<ul style="list-style-type: none"> • poprawność wykonania wybranych elementów 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał bezbłędnie zadanie – 6 • wykonał z małym

	<ul style="list-style-type: none"> - rzut piłki do kosza z miejsca - rzut i strzał piłki do bramki z miejsca - odbicie piłki oburącz sposobem górnym 		<p>błędem – 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonał z dużym błędem – 4 <p>UWAGA <i>Trudność zadania zależna od poziomu umiejętności grupy.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przewrót w przód 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał przewrót w przód z miejsca – 5 • wykonał płynnie, bez zatrzymania przewrót w przód z marszu – 6 • nie wykonał przewrotu w przód – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • podejmuje marsze, marszobiegi i biegi 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonał biegiem lub marszem ustalony dystans – 5 • nie pokonał ustalonego dystansu – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje bieg krótki na dystansie 40m. • wykonuje rzut piłeczką palantową • wykonuje skok w dal z rozbiegu 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał wszystkie próby wieloboju – 5 • nie wykonał – 0 <i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał np. 16 taktów wybranego tańca – 5 • nie wykonał – 0
Klasa V i VI	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość • interpretuje i porównuje własne wyniki z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał próby z wybranego testu – 5 • nie wykonał – 0 • prowadzi dokumentację własnego rozwoju fizycznego (waga, wzrost, wyniki wybranego testu sprawności fizycznej): - systematycznie prowadzi dokumentację – 6 - okazjonalnie

			<p>prowadzi dokumentację – 5 - 4</p> <ul style="list-style-type: none"> nie prowadzi dokumentacji – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje Test Coopera 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> podjął i ukończył biegowy test Coopera – 5 podjął i nie ukończył biegowego testu Coopera – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje czynnościową próbę Ruffiera lub Test Harwardzki, interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje próbę Ruffiera lub Test Harwardzki i oblicza wynik – 5 niewłaściwie przeprowadza próbę – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • ocenia własną postawę ciała: - ułożenie głowy, barków, ramion, miednicy, nóg, stóp 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • dokonuje samokontroli postawy ciała za pomocą testu ściennego – 5 • błędne wykonanie testu ściennego – 0
<ul style="list-style-type: none"> • organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w planowaniu i realizacji wybranej gry sportowej lub rekreacyjnej – 5 • nie uczestniczy – 0
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze: - kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu - rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym - rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości - rzut i chwyt ringo 	<ul style="list-style-type: none"> • poprawność wykonania wybranych elementów 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał bezbłędnie zadanie – 6 • wykonał z małym błędem – 5 • wykonał z dużym błędem – 4 Nauczyciel może oceniać poprawność wykonania w zadaniach kontrolnych lub

			<p>podczas gry. UWAGA <i>Trudność zadania zależna od poziomu umiejętności grupy.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przewrót w przód z marszu • wykonuje przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego lub przysiadu 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił • poprawność wykonania wybranych elementów, np: <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowe przetoczenie (przez kark), - wyprost NN podczas wykonywania przewrotów 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał przewrót w przód z marszu – 5 • wykonał przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego lub przysiadu – 5 • łączy przewrót w przód z przewrotem w tył (np. wyskokiem) – 6 • nie wykonał przewrotu w przód i w tył – 0 <p>Wykonanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezbłędne – 6 - z małym błędem – 5 - z dużym błędem – 4

	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje zadany, prosty układ gimnastyczny składających się z 3 – 5 elementów gimnastycznych połączonych marszem, biegiem lub krokami tanecznymi, także z wykorzystaniem przyborów 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał zadany układ gimnastyczny składający się z 5 elementów oraz połączeń – 5 • nie wykonał – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje bieg krótki na dystansie 60m. • wykonuje rzut piłeczką palantową • wykonuje skok w dal z rozbiegu • wykonuje skok wzwyż techniką naturalną 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił • poprawność wykonania wybranych elementów, np: <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowa praca RR i NN przy rzucie - prawidłowa praca ciała podczas odbicia, lotu i lądowania, - płynne przejście z rozbiegu do rzutu i skoku 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał wszystkie próby wieloboju – 5 • nie wykonał – 0 • ocena za technikę w skali 6 –4 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców regionalnych lub nowoczesnych 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał np. 16 taktów wybranego tańca – 5 • nie wykonał – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje taneczną improwizację ruchową do muzyki podanej lub własnej 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał improwizację o dowolnym charakterze, przy dowolnej muzyce – 5 • nie wykonał – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza fragment rozgrzewki 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość doboru ćwiczeń do planowanej aktywności 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzi rozgrzewkę 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość doboru ćwiczeń do planowanej aktywności 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 – 3
Klasa VII i VIII	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje wybrany zestaw prób do oceny sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał wszystkie próby z wybranego testu – 5 • nie wykonał – 0 <i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia poziom własnej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzi dokumentację własnego poziomu aktywności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> - systematycznie prowadzi dokumentację – 6 - okazjonalnie prowadzi dokumentację – 5 - 4 • nie prowadzi dokumentacji – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza wskaźnik rozwoju i określa własny wiek morfologiczny • oblicza własne BMI 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza wskaźnik rozwoju, wiek morfologiczny i BMI – 5, • nie oblicza – 0 <p><i>Dwa razy w ciągu roku szkolnego</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących wybrane zdolności motoryczne 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość doboru ćwiczeń kształujących 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości doboru ćwiczeń

		daną zdolność motoryczną	w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość doboru ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grach rekreacyjnych w roli zawodnika i sędziego • uczestniczy w indywidualnych formach rekreacji i turystyki 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy – 5 • nie uczestniczy – 0
	KOSZYKÓWKA I PIŁKA RĘCZNA <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje: podania, kozłowanie, rzuty • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość zastosowania 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości zastosowania w skali 5 – 3
	PIŁKA SIATKOWA <ul style="list-style-type: none"> • stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywkę, wystawienie, zbiecie i odbiór piłki • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość zastosowania 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości zastosowania w skali 5 – 3
	PIŁKA NOŻNA <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę, wykonuje podania i strzały do bramki • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowość zastosowania 	<ul style="list-style-type: none"> • ocena prawidłowości zastosowania w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> • doskonali technikę przewrotów: - łączy przewroty w przód strumieniowo - łączy przewroty w przód z przewrotami w tył 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał 3 przewroty w przód strumieniowo – 6

	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podpór łukiem z leżenia tyłem (tzw. „mostek”) • wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż: <ul style="list-style-type: none"> - z asekuracją - samodzielnie (samoasekuracja) • wykonuje przerzut bokiem: <ul style="list-style-type: none"> - z miejsca - z marszu - w prawo, w lewo 		<ul style="list-style-type: none"> • wykonał łącznie dwa przewroty w przód – 5 • wykonał przewrót w przód z przewrotem w tył – 5 • wykonał tzw. „mostek” – 6 • wykonał stanie na rękach z odbicia jednonóż: <ul style="list-style-type: none"> - z asekuracją – 5 - samodzielnie (samoasekuracja) – 6 • wykonał przerzut bokiem – 6 • nie wykonał wymienionych elementów – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje wagę przodem i bokiem • wykonuje zwis przerzutny na drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż • wykonuje odmyk i wymyk na drążku do wysokości ramion 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał wagę przodem i bokiem – 5 • wykonał zwis przerzutny na

			<p>drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż – 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonał odmyk i wymyk na drążku do wysokości ramion – 6 • nie wykonał w/w elementów – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje na równoważni (wysokość 1 metr): - wejścia, zeskoki - przejścia dowolnym sposobem np. krok z unikiem, krok odstawno – dostawny, krok polki • wykonuje pozycje równoważne: - arabeskę, wagę - klęk jednonóż, klęk jednonóż podparty - wspięcia i obroty 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> • za każdy wykonany element – 5 • brak wykonania – 0
	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skoki przez przyrządy: - skok zawrotny przez 4-5 części skrzyni - skok kuczny przez 4-5 części skrzyni - skok rozkroczny przez kozła 	<ul style="list-style-type: none"> • zrobił - nie zrobił • prawidłowość wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonał skok zawrotny przez 5 części skrzyni – 6 • wykonał skok kuczny przez 5 części skrzyni – 6 • wykonał skok rozkroczny przez kozła – 5

			<ul style="list-style-type: none"> nie wykonał – 0 ocena prawidłowości w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje podstawowe elementy ćwiczeń z wybranymi przyborami np.: z obręczą, z piłką, ze skakanką, ze wstążką, z maczugami wykonuje ćwiczenia dwójkowe i piramidy – trójkowe (dziewczęta), czwórkowe (chłopcy) 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił prawidłowość wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> wykonał określoną ilość elementów – 5 wykonał określoną ilość ćwiczeń dwójkowych lub piramid – 5 nie wykonał – 0
	<ul style="list-style-type: none"> planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowość wykonania elementów układu gimnastycznego zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena prawidłowości wykonania elementów w skali 5 – 3 wykonuje układ gimnastyczny o wyższym stopniu trudności – 6 wykonuje prosty układ gimnastyczny – 5

			<ul style="list-style-type: none"> nie wykonuje – 0
	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje biegi na różnych dystansach indywidualnie i w sztafecie uczestniczy w marszobiegach i grach terenowych wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie 	<ul style="list-style-type: none"> częstotliwość zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena częstotliwości udziału w skali 6 – 3 uczestniczy – 5 nie uczestniczy – 0
	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start niski z bloków startowych wykonuje skok wzwyż i skok w dal wybranymi technikami rzuca piłką palantową i piłką lekarską wybranymi sposobami 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowość wykonania zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena prawidłowości wykonania w skali 5 – 3 wykonuje start niski, skok w dal oraz rzut piłką palantową i lekarską – 5 wykonuje skok wzwyż – 5 nie wykonuje – 0
	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowość wykonania zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena wykonania w skali 6 – 3 brak wykonania – 0
	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje przykładowe regulaminy użytkowania miejsc przeznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> opracował przykładowy

			<ul style="list-style-type: none"> regulamin – 5 nie opracował – 0
	<ul style="list-style-type: none"> planuje i przeprowadza rozgrzewkę zgodnie z charakterem planowanego wysiłku 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowość doboru ćwiczeń do planowanej aktywności 	<ul style="list-style-type: none"> ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> opracował prawidłowy rozkład dnia – 5 nie opracował – 0
	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i o różnym ciężarze 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowość demonstracji 	<ul style="list-style-type: none"> ocena prawidłowości w skali 5 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> planuje i organizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” tworzy regulamin imprezy 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena zakresu działań w skali 6 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> ocena zakresu działań w skali 6 – 3
	<ul style="list-style-type: none"> stosuje 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 	<ul style="list-style-type: none"> zrobił - nie zrobił 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje zasady „czystej gry” – 5 nie stosuje – 0