

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 5 STO w Krakowie**

# **SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA**

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

(ZGODNE ZE SZKOLNYM SYSTEMEM OCENIANIA)

---

Nauczyciele wychowania fizycznego:

Justyna Samek

Kinga Kowalska

**Kraków – 2024/2025**

---

## 1. Przedmiot oceny:

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

## 2. Skala ocen:

- 1 - niedostateczny
- 2 - dopuszczający
- 3 - dostateczny
- 4 - dobry
- 5 - bardzo dobry
- 6 - celujący

Dodatkowe oznaczenia: **zw** (zwolniony).

### Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w testach sprawności.

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia o jego poziomie sprawności.

## 3. Kryteria ocen:

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach, jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad

*fair-play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

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

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

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

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

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

**Nieprzygotowanie do zajęć z powodu braku stroju** - uczeń otrzymuje **uwagę negatywną do dziennika Vulcan.**

**Na koniec każdego miesiąca nauki uczniowie otrzymują ocenę za systematyczność i wkład wysiłku w zajęcia.**

### **Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:**

- *za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,*
- *uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,*
- *udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych,*
- *prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,*
- *za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych;*

### **REPREZENTOWANIE SZKOŁY JEST ZASZCZYTEM, UCZEŃ REPREZENTUJĄCY SZKOŁĘ W ZAWODACH SPORTOWYCH OTRZYMUJE OCENĘ CZĄSTKOWĄ CELUJĄCĄ.**

Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej. O nie możliwości udziału w zawodach rodzic bądź uczeń niezwłocznie zawiadamia nauczyciela odpowiedzialnego za wyznaczoną grupę poprzez „Vulcan”.

### **Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę niedostateczną, jeśli:**

- *nie zaliczy zadań kontrolno-sprawdzających w semestrze,*
- *odmawia wykonania ćwiczeń,*
- *wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,*
- *nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.*

### **Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.:**

- *używanie wulgaryzmów,*
- *brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),*
- *ignorowanie uwag nauczyciela,*
- *niechętny stosunek do ćwiczeń,*
- *zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,*
- *samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,*
- *brak podporządkowania się pracy zespołowej.*

W wyjątkowych przypadkach, gdy uczeń źle się czuje, a posiada strój gimnastyczny, może nie ćwiczyć na zajęciach.

**Osoby niećwiczące** nie uczestniczą czynnie w czasie zajęć, ale wykonują czynności pomocnicze, tj. sędziowanie, przygotowanie sprzętu do ćwiczeń itp.

**Zwolnienie od rodziców / lekarza** powinno być napisane bezpośrednio do nauczyciela **wychowania fizycznego**.

**Zwolnienie z zajęć w/d do domu (dziecko opuszcza szkołę)** → Ucznia można zwolnić **tylko na pisemną prośbę rodziców przesłaną do sekretariatu lub bezpośrednio do nauczyciela wychowania fizycznego**, zawierającą datę, imię i nazwisko dziecka, rzeczowe uzasadnienie z formułą:  
**„Biorę pełną odpowiedzialność za samodzielny powrót mojego dziecka**

**do domu”, a także czytelny podpis rodzica. Prośbę o zwolnienie uczeń powinien pokazać wychowawcy zaraz po przyjeździe do szkoły. Wychowawca potwierdza własnoręcznym podpisem zapoznanie się z informacją o zwolnieniu ucznia z zajęć. Jeżeli wychowawca w danym dniu jest nieobecny, ucznia może zwolnić dyrektor lub wicedyrektor szkoły, potwierdzając zwolnienie własnoręcznym podpisem. Wówczas uczeń ma obowiązek tak potwierdzone „zwolnienie” okazać nauczycielowi przedmiotu, z którego będzie zwolniony.**

**Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach ich wykonywania, na czas wyznaczony w opinii.**

Może również zwolnić z zajęć wychowania fizycznego na podstawie lekarskiej opinii o braku możliwości uczestnictwa w nich, na czas podany w opinii.

#### **4. Sposób informowania o ocenach:**

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani wpisem do dziennika elektronicznego „Vulcan”. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie, na co najmniej tydzień przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. Zapoznający się z informacją potwierdzają fakt zapoznania się z przewidzianą oceną niedostateczną z zajęć wychowania fizycznego własnoręcznym podpisem.

#### **5. Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności dla poszczególnych cykli.**

### **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4**

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia, w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia, w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej - trwającej, co najmniej 14 dni - usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego.  
**Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.**
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

**Jasna koszulka, spodenki gimnastyczne lub getry, dres (w okresie**

zimowym), obuwiu sportowe, wiązane, na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki), w którym przyszedł do szkoły, nawet, jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

#### **Zadania kontrolno-sprawdzające - klasa 4**

##### DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:

- pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

##### OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m,
- bieg po kopercie,
- bieg dłuższy,
- siła mm brzucha,

##### ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m,
- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w przód - 2 kg, w tył - 3 kg,

##### ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

- leżenie przewrotne i przerzutne,

*\*prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*

##### ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- podania i chwytaki piłki w miejscu i w ruchu (półgórne) - kozłowanie piłki,
- rzut do bramki z miejsca.

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

##### UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- podania i chwytaki sprzed klatki piersiowej,
- kozłowanie piłki,
- rzut do kosza oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej,

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

##### PIŁKA SIATKOWA - ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:

- odbicia piłki górne,
- zagrywka dolna z odległości 3 m,

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

##### SZACUNEK DO PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ:

- podania i strzały wew. częścią stopy,

- zatrzymanie piłki podeszwą,

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### TANIEC TO SZTUKA:

- własne układy taneczne.

#### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej,
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych,
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości,
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego,
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play,
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych,
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping,
- stara się pomagać słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała,
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego,
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- zna numery telefonów alarmowych - straży pożarnej, policji i pogotowia,
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną,
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).

#### **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 5**

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

#### **Ocenianiu podlegają:**

- sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.:
  - chęcią i wkładanym wysiłkiem

- zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć
- ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością
- aktywnością
- staraniem się
- dbałością o bezpieczeństwo
- przestrzeganiem zasady „fair-play”
- przyjaznym stosunkiem do współwiczających, przeciwnika i inne;
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, m.in. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przedmedyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności.

### **Zadania kontrolno-sprawdzające - klasa 5**

#### DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:

- rozgrzewka,

#### JAK SIĘ ROZWIJAM? OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m,
- bieg po kopercie,
- siła mm brzucha,

#### SZLACHETNE WSPÓŁZAWODNICTWO. ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI I RZUTY:

- bieg na dłuższym dystansie (600 m/1000 m)
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w przód - 2kg, w tył -3 kg

#### SPORTOWA WALKA. POZNAJĘ PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- tor sprawdzający stopień opanowania elementów techniki gry w mini piłkę ręczną (podania i chwyt piłki w biegu, poruszanie się w obronie, rzut po przeskoku)

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

#### ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE. KSZTAŁCĘ WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJĘ:

- rozgrzewka, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonania,

#### KOMUNIKACJA. ATAK I OBRONA. UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w koszykówkę (kozłowanie w biegu ze zmianą tempa i kierunku, rzut do kosza jednorącz



z miejsca i po kozłowaniu)

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

#### TANIEC TO SZTUKA. ROZWIJAM SWOJE ZDOLNOŚCI RYTMICZNO-TANECZNE:

- układ taneczny

#### PIŁKA SIATKOWA. POZNAJĘ ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA I WSPÓŁPRACY W ZESPOLE:

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach,
- kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika,
- zagrywka górna, dolna z 3 m,

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

#### SZASUNEK DLA PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ. JESTEM ZAWODNIKIEM, SĘDZIĄ, KIBICEM:

- tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w piłkę nożną (prowadzenie piłki slalomem, w dwójkach wew., zew. podbiciem, strzał do bramki wew. podbiciem)

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

#### NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. PRZESTRZEGAM ZASAD UCZCIWEJ SPORTOWEJ RYWALIZACJI:

- skok w dal z miejsca.

#### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych,
- wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwiczających,
- przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą,
- dba o własną sprawność fizyczną,
- na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej,
- pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu,
- rozumie szkodliwy wpływ używek na organizm,
- we wszystkich sytuacjach przestrzega zasad *fair play*,
- zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika,
- zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń,
- współpracuje z partnerem,
- stara się pomagać słabszym w swoim zespole,
- podporządkowuje się ustalonym regułom działania,
- rozumie potrzebę hartowania organizmu,
- stara się pozbyć złych nawyków ruchowych,
- stara się prawidłowo odżywiać,
- wie, że powinien kontrolować masę ciała,
- dba o swój wygląd zewnętrzny,
- kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach,

- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 6**

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

### **Ocenianiu podlegają:**

- sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.:
  - chęcią i wkładanym wysiłkiem
  - zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć
  - ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością
  - aktywnością
  - staraniem się
  - dbałością o bezpieczeństwo
- przestrzeganiem zasady „fair-play”
- przyjaznym stosunkiem do współwiczających, przeciwnika i inne;
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, m.in. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przedmedyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności.

### **Zadania kontrolno-sprawdzające - klasa 6**

#### DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:

- rozgrzewka, samodzielne kierowanie grupą w czasie wykonywania zadań,

#### JAK SIĘ ROZWIJAM? OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie  
- siła mm brzucha

### SZLACHETNE WSPÓŁZAWODNICTWO. ĆWICZEŃ BIEGI, SKOKI, I RZUTY:

- bieg na krótkim dystansie, 60 m
- bieg na dłuższym dystansie (600 m/1000 m)
- rzut piłką lekarską w przód - 2kg, w tył -3 kg

### SPORTOWA WALKA. POZNAJĘ PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- tor sprawdzający stopień opanowania elementów techniki gry w mini piłkę ręczną (chwyt piłki z podłoża, po koźle, podania i chwyt piłki w biegu półgórny i górny, poruszanie się w obronie, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, rzuty do bramki z wyskoku)
- przepisy gry, sędziowanie,

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

### ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE. KSZTAŁCĘ WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJĘ:

- rozgrzewka, zestaw ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej
- skok rozkroczny przez skrzynię,

### KOMUNIKACJA. ATAK I OBRONA. UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w koszykówkę (kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku, zatrzymanie po kozłowaniu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza z miejsca i po dwutakcie)
- przepisy gry, sędziowanie,

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

### TANIEC TO SZTUKA. ROZWIJAM SWOJE ZDOLNOŚCI RYTMICZNO - TANECZNE:

- układ ćwiczeń aerobiku wg własnej inwencji ,

### PIŁKA SIATKOWA. POZNAJĘ ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA I WSPÓŁPRACY W ZESPOLE:

- odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach,
- wystawienie piłki oburącz górne w przód,
- kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok i w tył,
- zagrywka dolna, górna z 9 m (ew. z boiska),
- przepisy gry, sędziowanie,

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

### SKOKI, PRZESKOKI. DOSKONAŁĘ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ PRZEZ ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

- ćwiczenia na przyrządach równoważnych (marsz przodem, tyłem, półobroty, waga),

### SZASUNEK DLA PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ. JESTEM ZAWODNIKIEM, SĘDZIĄ, KIBICEM:

- tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w piłkę nożną (prowadzenie piłki slalomem w dwójkach i trójkach, strzał do bramki z biegu, zwody z piłką)

- przepisy gry, sędziowanie

*\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

### NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. PRZESTRZEGAM ZASAD UCZCIWEJ SPORTOWEJ RYWALIZACJI:

- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową.

### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- umie organizować bezpieczne miejsca do pracy, zabaw i gier zarówno w szkole, jak i poza nią (latem, zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych oraz prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, itp.
- rozumie znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych,
- umie zorganizować sobie odpoczynek czynny,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie i zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonywanych ćwiczeń, zadań, prób i testów (porównując swoje osiągnięcia z wynikami z poprzednich lat),
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego - bezpieczna droga do szkoły,
- zna zasady i przepisy poznanych zabaw i gier,
- zna zasady współpracy w zespole,
- zna podstawowe systemy rozgrywek,
- zna historyczne osiągnięcia wybranych polskich i zagranicznych sportowców,
- we wszystkich sytuacjach przestrzega zasad *fair play*,
- potrafi współorganizować mini - gry zespołowe,
- potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego,
- wie, jakie są zasady organizowania wycieczek pieszych i autokarowych.

### **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 7**

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie, mając na uwadze jego możliwości.

#### **Ocenianiu podlegają:**

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;

- postawa ucznia przejawiająca się min.:
  - chęcią i wkładanym wysiłkiem
  - zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć
  - ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością
  - aktywnością
  - staraniem się
  - dbałością o bezpieczeństwo
  - przestrzeganiem zasady „fair-play”
  - przyjaznym stosunkiem do współwiczających, przeciwnika i inne;
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przedmedyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności.

### **Zadania kontrolno-sprawdzające - klasa 7**

#### DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:

- pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku,
- rozgrzewka.

#### OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m,
- bieg po kopercie,
- bieg dłuższy, test Coopera,
- siła mm brzucha,

#### ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m
- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w przód - 2 kg, w tył - 3 kg,

#### ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

- przygotowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych,
  - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów,
- \*prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn.*

#### ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- podania i chwyt piłki w ruchu (półgórne),
  - kozłowanie piłki,
  - rzut do bramki,
  - zwody,
  - wykorzystanie nabytych umiejętności w grze właściwej,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- podania i chwyt przed klatki piersiowej,
  - kozłowanie piłki,
  - rzuty do kosza,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### PIŁKA SIATKOWA - ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:

- odbicia piłki górne i dolne,
  - wystawianie, zbiecie i odbiór piłki,
  - ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
  - zagrywka dolna i górna z odległości 9 m,
  - sędziowanie,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w grach szkolnych i uproszczonych.*

#### SZACUNEK DO PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ:

- podania i strzały wewnętrzną częścią stopy,
  - zatrzymanie piłki podszwają,
  - zwody, obrona „każdy swego”, ustawienie na boisku w ataku i w obronie,
  - sędziowanie,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### TANIEC TO SZTUKA:

- własne układy taneczne,
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

#### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej,
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych,
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości,
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego,
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair play*,
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych,
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping,
- stara się pomagać słabszym,

- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała,
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego,
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- zna numery telefonów alarmowych - straży pozornej, policji i pogotowia,
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną,
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 8**

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia, w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia, w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej - trwającej, co najmniej 14 dni - usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego.  
**Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.**
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

**Biała koszulka, spodenki gimnastyczne lub getry, dres (w okresie zimowym), obuwie sportowe, wiązane, na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki), w którym przyszedł do szkoły, nawet, jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!**

### **Zadania kontrolno-sprawdzające w zakresie umiejętności - klasa 8**

#### PO WAKACJACH. BEZPIECZNIE W SZKOLE I NA DRODZE:

- potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej,
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- podporządkowuje się poleceniom nauczyciela,
- bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem posługuje się przyborami sportowymi,

- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

#### CO POTRAFIE?

Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie,
- bieg dłuższy,
- siła mm brzucha,
- zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała,
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
  - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem umysłowym i fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

#### WSPÓŁZAWODNICTWO I WSPÓŁPRACA. CZYSTA, UCZCIWA SPORTOWA WALKA:

- pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie

(np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)

- potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe;

#### WAGA I WZROST. JAK SIĘ ROZWIJAM?

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

#### SZYBCIEJ, WYŻEJ, DALEJ:

- wykonuje bieg krótki na 60 m,
- wykonuje przekazanie pałeczki wybraną techniką w biegu sztafetowym,
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy/belki lub skok (przez przeszkody) wzwyż techniką naturalną,
- wykonuje skok w dal z miejsca;

#### JA I MOJA DRUŻYNA. MINIGRY SPORTOWE - PIŁKA RĘCZNA I KOSZYKÓWKA:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, jako zawodnik i jako sędzia,
- potrafi stosować zasadę *fair play* w grze i zachować się poprawnie w roli kibica,
- wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy przy pomocy zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę strzałów na bramkę przy pomocy rąk, obronę kosza.

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### PRZEWROTY, SKOKI, PRZESKOKI:

- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji



- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- potrafi wykonać prawidłowo przeskok przez kozła, skrzynię,
- \*prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn.*

#### RUCH I MUZYKA:

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,

#### WSPÓŁPRACA I WSPÓŁDZIAŁANIE W ZESPOLE. MINIGRY SPORTOWE - PIŁKA SIATKOWA:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zagrywkę tenisową, wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, jako zawodnik i jako sędzia,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### TRENING UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH. ZAWODNIK, SĘDZIA, KIBIC:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach, strzał na bramkę z biegu, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### GIMNASTYKA:

- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,
- potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych oraz gimnastyki porannej,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

#### CO POTRAFIĘ? OCENA ROZWOJU I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych:
- rzut piłeczką palantową,
  - rzut piłką lekarską w przód - 2 kg, w tył - 3 kg,
  - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności;

#### SPORTOWA RYWALIZACJA:

- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania;

### SPORT, TURYSTYKA I REKREACJA. AKTYWNY WYPOCZYNEK:

- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów,
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier,
- wykorzystuje nabyte umiejętności i wiadomości w różnorodnych formach rekreacji.

### **STANDARDY WYMAGAŃ - W ZAKRESIE WIEDZY - UCZEŃ:**

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych,
- wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej - nordic walking,
- zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji,
- wie, jak kontrolować masę ciała i rozwój fizyczny,
- potrafi samodzielnie przygotować organizm do biegów i skoków,
- posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica,
- zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce,
- wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- 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 sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w różnych porach roku,
- wie, jak zorganizować rozgrywki w piłce siatkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym,
- wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli

- zawodnika i sędziego,
- zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera,
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.

### **STANDARZY WYMAGAŃ - W ZAKRESIE POSTAW - UCZEŃ:**

- podporządkowuje się przepisom i regułom działania,
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej,
- rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej,
- rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę,
- świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów,
- pokonuje własne zmęczenie,
- potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- wykazuje umiejętność adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych - porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
- uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji,
- przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym,
- rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu,
- dostrzega związek zaangażowania w trening z osiąganymi wynikami,
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywała, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania,
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
- w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych,
- prowadzi aktywny i zdrowy styl życia,
- dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe, interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.