

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Najtrudniejszym dla nauczyciela elementem procesu edukacji jest ocena osiągnięć uczniów. Obszerna literatura przedmiotu wskazuje na znaczne różnice zdań wśród teoretyków wychowania fizycznego w tym zakresie. Poniżej przedstawiono materiał, który, zdaniem autorów, jest najbardziej realny i zbliżony do rzeczywistości szkolnej.

Ocena powinna być przemyślanym działaniem zmierzającym do poprawy rezultatów działania. Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocenic ucznia to przedstawić jak najpełniejszą informację o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie;
- umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
- motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
- dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie powinno być:

- rzetelne – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- trafne – dostarczające informacji w ściśle określonym zakresie;
- jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- obiektywne i zindywidualizowane – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena powinna mieć charakter wspierający, a nie represyjny. Ocena nie powinna porównywać uczniów, nie powinna wskazywać braków, lecz podkreślać to, co uczeń już opanował i zdobył.

Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności fizycznej. Opinie na temat osiągnięć uczniów powinny być negocjowane z uwzględnieniem informacji nauczyciela i ucznia, który przedstawia swoją samoocenę.

Ocena powinna być wypadkową czterech składowych:

- chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonywania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Szczegółowe ustalenia dotyczące oceniania w danej szkole powinny być ujęte w szkolny system oceniania. Nauczyciele poszczególnych przedmiotów tworzą przedmiotowy system oceniania, który składa się ze standardów wymagań i zasad oceniania. Zarówno zasady oceniania, jak i standardy wymagań powinny być przedstawione uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.

Standardy wymagań wskazują, jakie rodzaje osiągnięć i na jakim poziomie będą poddane pomiarowi decydującemu o ocenie. Tworzy je nauczyciel na podstawie standardów osiągnięć edukacyjnych zawartych w podstawie programowej i standardów osiągnięć z realizowanego programu nauczania.

Opracowane standardy wymagań powinny obejmować minimum dwa poziomy – poziom podstawowy i poziom rozszerzony. Poziom podstawowy zawiera treści konieczne i podstawowe, czyli wiadomości, umiejętności, postawy, które pozwalają wykonać proste zadania z życia codziennego, mają elementarny charakter. Dobre opanowanie treści poziomu podstawowego zapewnia uczniom swobodny rozwój szkolny i umożliwia dalsze przyswajanie wiedzy. Treści poziomu rozszerzonego obejmują czynności wspierające tematy podstawowe. Są to treści wprowadzane propedeutycznie i dopełniające. stanowią je umiejętności złożone, o charakterze problemowym, wymagające łączenia wiedzy z różnych dziedzin.

Zasady oceniania zawierają informacje o przyjętej skali ocen, kryteriach ocen, przedmiocie oceny i sposobach informowania o otrzymywanych ocenach.

Poniżej przedstawiono propozycję przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego w gimnazjum. Na podstawie standardów osiągnięć z podstawy programowej MEN oraz przewidywanych osiągnięć uczniów zapisanych w programie nauczania wychowania fizycznego dla gimnazjum „Zdrowie * Sport * Rekreacja” opracowano przykłady standardów wymagań dla poszczególnych klas w zakresie umiejętności i sprawności ruchowych, wiedzy, wartości, postaw i przekonań.

W proponowanych standardach wymagań pogrubionym drukiem zaznaczono treści podstawowe, ujęte w podstawie programowej wychowania fizycznego dla gimnazjum.

ZASADY OCENIANIA. PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZUM (zgodnie ze szkolnym systemem oceniania)

1. Skala ocen

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

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

dotychczasowe oznaczenia: -, +.

2. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianiu podlegają:

sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,

- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz przygotowania się do zajęć.

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 notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na cząstkową ocenę niedostateczną. Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest w cząstkową ocenę celującą.

4. Sposób informowania o ocenach.

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani poprzez wpis do dzienniczka ucznia, bezpośrednio po otrzymaniu oceny. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie, najpóźniej na dwa tygodnie przed konferencją klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na tydzień przed konferencją klasyfikacyjną.

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY I

CYKL 1. JAKI JESTEM? JAK SIĘ ROZWIJAM?

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną.</p> <p>Stara się przestrzegać ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Dostrzega zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Stara się prowadzić zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania sprawności fizycznej.</p>	<p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna.</p> <p>Umie pokonać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych.</p> <p>Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną.</p>	<p>Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia a aktywnością fizyczną.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest świadomym przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Rozumie zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Prowadzi zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje troskę i dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania swojej aktywności i sprawności fizycznej.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych.</p> <p>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód. Potrafi posługiwać się kompasem i mapą terenową w marszu na orientację.</p> <p>Potrafi wykorzystywać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji i uczestnictwa w marszu na orientację.</p> <p>Zna zasady udzielenia pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</p> <p>Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p>

CYKL 2: WSZECHSTRONNOŚĆ – BIEGI, SKOKI, RZUTY – LEKKOATLETYKA

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dostrzega związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie.	Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. Umie rozpoznać czynniki zagrożające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód.	Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich. Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.	Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych.	Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i wwyż, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.	Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi skoki i rzuty lekkoatletyczne.

CYKL 3. SPORTOWA WALKA – ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI W PIŁCE RĘCZNEJ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
Postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Stara się zachować właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać w zespole. Stara się przestrzegać zasad czystej gry.	Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie. Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońców za pomocą zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, rzut do bramki po kozłowaniu, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk.	Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonania podstawowych elementów techniki. Zna zasady kulturalnego zachowania się na boisku i trybunach. Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.	Zachowuje się właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać i współpracować w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Przestrzega zasady czystej gry na boisku i życia codziennym.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: praca ramion i nóg w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu podwójnego, kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód, rzut na bramkę z wysokości, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk i nóg.	Wie jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystywać je w grze. Zna regionalne zespoły piłki ręcznej. Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.

	Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.				
--	--	--	--	--	--

CYKL 4. WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJA – ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę.</p> <p>Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.</p> <p>Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współćwiczącym.</p> <p>Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne.</p>	<p>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu.</p> <p>Umie wykonać prawidłowo: przewrót wprzód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny an drabinkach, skok rozkroczny przez kozła wszere, wagę przodem.</p> <p>Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.</p> <p>Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.</p> <p>Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.</p> <p>Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie.</p> <p>Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p>Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.</p>	<p>Rozumie, jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę.</p> <p>Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu.</p> <p>Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współćwiczącego.</p> <p>Rozumie różnice pomiędzy brawurą a odwagą.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z kłęk podpartego, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynie wszere i zeskok w głąb do przysiadu, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem i zeskok do przysiadu.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</p> <p>Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>

CYKL 5. KOMUNIKACJA, ATAK I OBRONA - TECHNIKA I TAKTYKA GRY W KOSZYKÓWCE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Akceptuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach. Przestrzega zasady czystej gry.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podanie oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu (wysoko i nisko), zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachowywać w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie się zachowywać w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Wie, na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>

CYKL 6. ODPORNOŚĆ ORGANIZMU – SPORTY ZIMOWE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Wie, że gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Hartuje swój organizm w czasie zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach.</p>	<p>Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi zjechać na wprost stoku i bezpiecznie się zatrzymać, zjechać na sankach pojedynczo i parami po „muldach”.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu. Zna walory rekreacyjno-zdrowotne saneczkarstwa.</p>	<p>Wie, dlaczego gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.</p>	<p>Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Umie zjechać na wprost z utrudnieniem, slalomem, pojedynczo i parami. Potrafi bezpiecznie zorganizować</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów saneczkarskich. Zna osiągnięcia naszych reprezentacji w saneczkarstwie na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich.</p>

Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na sankach. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości. Potrafi się podporządkować ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.		Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.	wać i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach.	skich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno-sportowych zajęć w zimie.
---	--	--	---	---	--

CYKL 7. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBI I INNYCH – W WODZIE I NAD WODĄ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Ma zaufanie do nauczyciela. Przestrzega ustalonych zasad postępowania. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Potrafi właściwie ocenić sytuację.	Potrafi się przygotować do pływania. Umie bezpiecznie korzystać z kąpieli w basenie i na kąpielisku otwartym. Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, „wpadać” i skakać do wody na nogi o głębokości do 1,5 m. Potrafi rozpoznać zachowania i sytuacje sprzyjające lub zagrażające zdrowiu.	Wie, co jest zdrowe, jakie czynniki wpływają na zdrowie człowieka. Zna zasady korzystania z miejsc do pływania. Wie, jakie obowiązują przepisy korzystania z basenów i kąpielisk otwartych. Zna wymogi higieny w okresie dojrzewania i ich przestrzega. Zna zabawy i gry osławiające z wodą.	Ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń. Potrafi przyjmować odpowiedzialność za siebie i współpartnera. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabawy w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Umie wykonać „strzałkę” na piersiach i poślizg na grzbiecie. Potrafi skoczyć na nogi, odbić się z dna i przepłynąć pod wodą krótki odcinek. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.	Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak się zachowywać w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania.

CYKL 8. KULTURA ZACHOWANIA – MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Zachowuje się kulturalnie w czasie zabaw tanecznych i dyskotek. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny wykonania zadania.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie się poruszać w rytm muzyki. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.	Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię i tradycję tańców swojego regionu. Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.	Docenia piękno ruchu i muzyki. Ma świadomość dziedzictwa kulturowego. Dokonuje samooceny wykonania zadania. Porównuje ocenę własną z ocenami rówieśników i nauczyciela.	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać układ ćwiczeń aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką.	Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi i towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu.

CYKL 9. WSPÓLDZIAŁANIE I WSPÓLPRACA W ZESPOLE – PIŁKA SIATKOWA

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Kontroluje wykonania zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się poprawnie w roli kibica.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem dostawno-odstawnym, krokiem skrzyżnym, dojsście do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie piłki sposobem	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.	Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych, podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania. Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się, zagrywka sposobem dolnym przodem z za linii końcowej, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce, dojsście	Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.

	<p>dolnym po zagrywce, wystawienie piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie obręcz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).</p>			<p>do zbitcia piłki, blok pojedynczy. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.</p>	
--	---	--	--	---	--

CYKL 10. JAK WYPOCZYWAĆ? – REKREACJA

CYKL 11. SZACUNEK DLA PRZECIWNIKA – ZAWODNIK, SĘDZIA, KIBIC W PIŁCE NOŻNEJ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w wykonaniu zadania w zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica – kultura kibicowania i czysta, sportowa rywalizacja. Przestrzega zasady fair play w piłce nożnej.</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy, zwody bez piłki, strzał na bramkę, zastawianie piłki ciałem, wyrzut z autu, rzut różny i rzut wolny. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody). Umie współpracować w zespole. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic.</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny i trenera. Reaguje na niewłaściwe zachowania zawodników i kibiców. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, udem i głową, przyjęcie piłki prostym podbiciem, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy i głową, prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy, zwody z piłką, strzał na bramkę stopą i głową, gra ciałem przy przyjęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna sposoby i systemy rozwiązywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować klasowe zawody. Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki.????? <piłki nożnej??> Wie jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>

CYKL 12. UCZCIWA SPORTOWA RYWALIZACJA – SZKOLNE ZAWODU SPORTOWE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Stosuje pokojowe sposoby rozwiązywania problemów. Poszukuje rozwiązania problemów i tworzy nowe pomysły. Współpracuje w zespole. Stara się podejmować zadania adekwatne do własnych uzdolnień i możliwości. Przestrzega zasad czystej i uczciwej rywalizacji.</p>	<p>Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w roli kibica. Potrafi pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. Planuje rozgrywki według systemu pucharowego. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historie igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p>	<p>Dostrzega różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Jest kreatywny. Podejmuje dyskusje, negocjacje jako sposoby rozwiązywania konfliktów. Rozpoznaje cechy przywódcze. Podejmuje się zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości. Wydaje rzetelne werdykty sędziowskie.</p>	<p>Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje oraz podjąć zadania adekwatne do możliwości. Stara się stosować idee olimpiizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie. Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.</p>	<p>Zna podstawy negocjacji. Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów. Zna historie starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpiizmu.</p>

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY II

CYKL 1. JAKI JESTEM? JAK SIĘ ROZWIJAM?

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Uczestniczy z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników oraz obiektywnie ocenia własne możliwości i umiejętności ruchowe. Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. Jest zdyscyplinowany. Umie odmawiać i przeciwstawić się presji otoczenia, jest asertywny.</p>	<p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą. Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych. Wybiera i pokonuje trasę crossu. Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego i ćwiczeniach w terenie. Zna miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka. Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jakie są sprawności człowieka. Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania. Zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</p>	<p>Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi pokonać własne zmęczenie. Świadomie pokonuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich zdobycia. Dokonuje właściwej oceny własnych możliwości i umiejętności ruchowych. Pomaga współwiczącym w wykonaniu zadania. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z wykorzystaniem naturalnych warunków terenu. Potrafi współpracować w zespole w biegu patrolowym. Potrafi pełnić rolę sędziego w biegach terenowych.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji i współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do prowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić próby indeksu i ocenić wyniki swoich rówieśników.</p>

CYKL 2: WSZECHSTRONNOŚĆ – BIEGI, SKOKI, RZUTY – LEKKOATLETYKA

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Świadomie pokonuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Z zaangażowaniem pokonuje ćwiczenia.</p> <p>Jest dokładny i rzetelny w swoich działaniach, uczciwy w sędziowaniu.</p> <p>Przestrzega zasady fair play w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Jest uczciwy jako zawodnik i sędzia.</p> <p>Dokonuje samooceny osiągniętych wyników.</p> <p>Pokonuje własne słabości i zmęczenie.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne z lądowaniem do przysiadu.</p> <p>Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć przez niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do skoku wzwyż.</p> <p>Umie za pomocą nietypowych przyborów naśladować wypchnięcie kuli.</p> <p>Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play.</p>	<p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące skoki, biegi i rzuty lekkoatletyczne.</p> <p>Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie.</p> <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach.</p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p>	<p>Dostrzega problem dopingu.</p> <p>Wie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.</p> <p>Dostrzega związek zaangażowania w ćwiczenia i trening z osiągniętymi wynikami.</p> <p>Jest rzetelny i obiektywny.</p> <p>Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: krok płotkowy na trzech płotkach niskich, przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z trzech kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów, chwyt, odwodzenie, trzy kroki przekładanki i wyrzut.</p> <p>Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym.</p> <p>Zna szkodliwość dopingu.</p> <p>Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p>

CYKL 3. SPORTOWA WALKA – ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI W PIŁCE RĘCZNEJ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
Postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje i współdziała z innymi.</p> <p>Stara się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera.</p> <p>Przestrzega zasad czystej gry i kulturalnego dopingu.</p>	<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: podanie sposobem półgórnym w dwójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę, na przemian podania i kozłowanie w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika „każdy swe-</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej.</p> <p>Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze.</p> <p>Zna regionalne zespoły piłki ręcznej.</p> <p>Wie, jakie mogą być walory</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i trenera.</p> <p>Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa i porażki.</p> <p>Jest sprawiedliwy i obiektywny w sędziowaniu.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę z wyskoku, podania i kozłowanie na przemian w trójkach w biegu, współdziałanie w kryciu</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej.</p> <p>Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze, w zespołach czwórkowych i piątkowych.</p> <p>Zna przepisy gry i sędziowania.</p> <p>Zna zespoły piłki ręcznej w</p>

	go” w zespole dwójkowym, rzut na ramkę z miejsca, uwalnianie partnera bez piłki za pomocą zasłon. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.	rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Zna sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.		przeciwnika z piłką „każdy swego” w zespole trójkowym, współdziałanie w zespole piętkowym, uwalnianie partnera z piłką za pomocą zasłony. Umie kulturalnie się zachować na boisku i trybunach.	kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski.
--	---	---	--	---	---

CYKL 4. WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJA – ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedzy	postawa	umiejętności	wiedzy
Systematycznie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest pomocny dla partnera ćwiczeń. Odróżnia brawurę od odwagi. Określa swoje słabe i mocne strony. Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinach zamachem jedno nogą z pomocą i asekuracją, wymyk na drażkę, skok zwrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię dowolnym sposobem i zeskok do przysiadu, prostą piramidę dwójkową. Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.	Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samo-asekuracji w czasie ćwiczeń. Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.	Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Ma zaufanie do partnera ćwiczeń. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Ustala sposób rozwiązania problemu na drodze negocjacji.	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, dwa przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jedno nogą z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drażkę, skok kuczny przez pięć części skrzyni wszerz, wejście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.	Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody ich korekty. Zna zasady asekuracji i samo-asekuracji podczas ćwiczeń.

CYKL 5. KOMUNIKACJA, ATAK I OBRONA - TECHNIKA I TAKTYKA GRY W KOSZYKÓWCE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega ustalonych przepisów gry. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Jest uczciwy, przestrzega zasad sportowej rywalizacji i zasady fair play na boisku. Zachowuje się właściwie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: chwyty piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, w dwójkach, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i przy zastawianiu przeciwnika rzucającego. Potrafi zastosować zasadę fair play w grze. Umie zachować się poprawnie w roli kibica, udziela wsparcia swoim faworytom, bez względu na wynik spotkania.</p>	<p>Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, na czym polega współdziałanie zespołowe. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci.</p>	<p>Popiera i udziela wsparcia swoim faworytom zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podania i kozłowania w trójkach w biegu, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika z piłką, zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w czystej, sportowej grze. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego, trenera i kapitana zespołu.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zwoody międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej.</p>

CYKL 6. ODPORNOŚĆ ORGANIZMU – SPORTY ZIMOWE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Hartuje swój organizm. Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych. Przezwycięża własną słabość. Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowania w</p>	<p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do biegów na nartach. Umie wykonać kroki na nartach: zwykle, jednokrok i bezkrok. Potrafi wykonać zwroty w miejscu z kijkami i bez kijków,</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach narciarskich. Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz</p>	<p>Jest zaangażowany i wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach i treningu.</p>	<p>Potrafi dobrać sprzęt do biegów na nartach, wybrać bezpieczny teren do biegów i zorganizować współzawodnictwo w biegach narciarskich. Umie wykonać kroki na nartach: krok z odbicia, dwukrok, krok</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów saneczkarskich. Wie, jakie są rodzaje śniegu i jak dobrać smar do nart. Zna sposób i przepisy przeprowadzania zawodów narciarstwa</p>

celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.	zjechać na nartach ze zmianą kierunku jazdy z przestępowaniem i podbiegnąć pod górę jodelkowaniem. Umie uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym. Potrafi wskazać najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji.	urazów w sporcie i rekreacji. Zna sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu. Wie, jakie dystanse występują w bigach płaskich i biegach sztafetowych na nartach. Zna kluby i czołowych biegaczy narciarskich w Polsce. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne narciarstwa.		łyżwowym. Potrafi wykonać schodkowanie w górę i w dół, zjechać na nartach z przejściem do pługu i zmianą kierunku jazdy pługiem. Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.	biegowego. Zna osiągnięcia polskich narciarzy na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.
--	---	--	--	--	--

CYKL 7. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBI I INNYCH – W WODZIE I NAD WODĄ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w wodzie i nad wodą. Ponosi odpowiedzialność za własne postępowanie. Dostrzega niebezpieczeństwo.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Potrafi przepłynąć żabką dystans o 15 m dłuższy niż wstępna diagnoza. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie, zabawach i grach w wodzie. Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec groźące niebezpieczeństwo.	Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą i jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna style pływania żabką. Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką na plecach i piersiach. Zna sposoby zachowania higieny podczas pływania. Wie, jakie mogą być zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.	Zapewnia sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne miejsce do zajęć w wodzie i nad wodą. Oceni właściwie sytuację i dostrzega groźące niebezpieczeństwo, właściwie reaguje w sytuacji potencjalnego zagrożenia.	Potrafi przepłynąć żabką dystans o 25 m dłuższy niż wstępna diagnoza. Umie wykonać nawroty płynąc żabką na plecach i grzbiecie. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w wodzie.	Wie, jak zorganizować współzawodnictwo w pływaniu. Zna zasady bezpiecznego organizowania zawodów pływackich. Zna style pływackie.

CYKL 8. KULTURA ZACHOWANIA – MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Szanuje tradycję i kulturę swojego regionu oraz kraju. Ocenia wykonanie zadania i konfrontuje tę ocenę z oceną rówieśników.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem według inwencji nauczyciela. Potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ tańca. Potrafi obiektywnie ocenić współwiczających.	Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu. Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Docenia lekkość i estetykę ruchu. Wyraża uczucia i kontroluje własne emocje w sposób świadomy i kulturalny. Podejmuje samodzielne działania na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, opracować i zademonstrować z grupą układ ćwiczeń do muzyki z przyborem.	Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji.

CYKL 9. WSPÓLDZIAŁANIE I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE – PIŁKA SIATKOWA

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
Postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Motywuje innych do zespołowego wysiłku. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Współpracuje i współdziała w zespole. Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, wystawienie i zabicie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się	Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Zna sposoby współdziałania zespołowego. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować klasowe	Przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania. Szuka i znajduje pomoc w sytuacjach trudnych.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym, zagranie sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie, zabicie i zastawienie. Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki	Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie międzyklasowym.

	poprawnie w roli kibica. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i wykorzystać poznane elementy techniki w grze.	rozgrywki w piłce siatkowej. Wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.		w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.	
--	---	--	--	---	--

CYKL 10. JAK WYPOCZYWAĆ? – REKREACJA

CYKL 11. SZACUNEK DLA PRZECIWNIKA – ZAWODNIK, SĘDZIA, KIBIC W PIŁCE NOŻNEJ

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Podporządkowuje się decyzjom trenera. Zachowuje się właściwie w roli zarówno zawodnika, jak i kibica, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Okazuje szacunek dla przeciwnika i kibiców drużyny przeciwnej.	Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego. Umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w rolach zawodnika i kibica.	Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.	Wyróżnia cechy przywódcy, podejmuje próby kierowania zespołem.	Potrafi poprawnie wykonać następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego, w obronie i w ataku. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.	Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jaką rolę w zespole pełni kapitan i trener, zna style kierowania zespołem.

CYKL 12. UCZCIWA SPORTOWA RYWALIZACJA – SZKOLNE ZAWODU SPORTOWE

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony – Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
<p>Stara się stosować idee olimpiizmu w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Pełni role organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Podejmuje zadania adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości.</p> <p>Przestrzega zasad czystej i uczciwej sportowej rywalizacji.</p> <p>Rzetelnie wydaje werdykty sędziowskie.</p> <p>Umiejętnie przyjmuje zarówno zwycięstwo, jak i porażkę.</p> <p>Przestrzega idei olimpiizmu w sportowej rywalizacji i w życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w rolach kibica i zawodnika, bez względu na wynik rywalizacji.</p> <p>Potrafi pełnić rolę sędziego.</p> <p>Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych.</p> <p>Potrafi zidentyfikować swoje mocne strony, zaplanować ich rozwój.</p>	<p>Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów.</p> <p>Zna historie igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie oraz ich znaczenie.</p> <p>Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.</p> <p>Wie, jak rozpoznać swoje słabe strony i jak pracować nad ich poprawą.</p>	<p>Właściwie ocenia swoje możliwości i predyspozycje oraz podejmuje zadania adekwatnie do możliwości.</p> <p>Jest kreatywny.</p> <p>Wykorzystuje dyskusję, negocjacje i burzę mózgów jako metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów.</p>	<p>Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie.</p> <p>Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.</p>	<p>Zna zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów międzyklasowych.</p> <p>Zna podstawy negocjacji.</p> <p>Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów.</p> <p>Zna historie starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpiizmu.</p>