

# **Przedmiotowe zasady oceniania oraz wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach IV-VI**

## **1. PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **1.1. Skala ocen**

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 – niedostateczny

2 - dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 - celujący

### **1.2. 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 wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

### 1.3. 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. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. 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, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć. 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 stopnia 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. Uczeń nie opanował podstawowych umiejętności i wiadomości z poziomu danej klasy.

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-” . Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę niedostateczną. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w ich przebieg, uczeń otrzymuje plusa. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się w cząstkową ocenę bardzo dobrą.

## 2. STANDARDY WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

### Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Stara się stosować zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej. Zachowuje się poprawnie na drodze w roli pieszego i rowerzysty. Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy, potrafi właściwie przygotować się do zajęć, Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy.	Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej. Zna numery telefonów alarmowych straży, policji i pogotowia. Potrafi z pomocą wykonać prosty opatrunek.	<i>Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.</i> Wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych. Przestrzega zasad higieny ciała. Rozpoznaje sytuacje stwarzające zagrożenie zdrowia lub życia w szkole i w domu.	Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, zagrażające zdrowiu lub życiu. Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Reaguje szybko na sygnały świetlne i dźwiękowe. Zna różnego rodzaju zbiórki i ustawienia do ćwiczeń. Ma dobrze opanowaną technikę jazdy na rowerze. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniach.	Zna regulamin sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przy stłuczeniach. <i>Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.</i>

### Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Dokonuje z pomocą nauczyciela oceny sprawności fizycznej. Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.	Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe. Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną.	Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wie jak dobrać zestaw trzech- czterech ćwiczeń kształtujących szybkość, wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność.	Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Dbą o własną sprawność fizyczną. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach.	Potrafi wykonać samodzielnie wybrane przez nauczyciela próby z testu sprawności fizycznej. <i>Wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera.</i> Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela potrafi ułożyć zestaw trzech- czterech ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność

### Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczyć biegi, skoki i rzuty.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
<p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego. Zachowuje się właściwie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach, wykorzystując swoją sprawność kondycyjną i koordynacyjną. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł.</p>	<p>Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej oraz krótkie biegi terenowe z przeszkodami. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość. Potrafi ocenić odległość „na oko”. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru tętna. Potrafi odczytać pomiary czasu biegu i długości skoku i rzutu.</p>	<p>Zna najważniejsze osiągnięcia polskich lekkoatletów. Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie, jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieżnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.</p>	<p>Dokonuje oceny wyników i porównuje je z własnymi możliwościami. Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play. Jest sprawiedliwy w sędziowaniu, dokonuje rzetelnych pomiarów wyników biegu, skoku, rzutu. Podejmuje wysiłek dla przezwyciężenia zmęczenia i własnych słabości, wytrwale dąży do celu. Rozumie, co oznacza przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady fair play.</p>	<p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal i wżyz sposobem naturalnym. Pokonuje przeszkody techniką naturalną z odbicia prawą i lewą nogą. Wykonuje poprawnie rzuty małymi przyborami na odległość i do celu stałego i ruchomego. Potrafi z niedużym błędem ocenić odległość „na oko”. Potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą nauczyciela</p>	<p>Zna najważniejsze osiągnięcia czołowych światowych lekkoatletów. Wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Wie, jak wykonać pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności. <i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p>

#### Cykl 4. Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
<p>Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku.</p> <p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli kibica.</p> <p>Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie gier i zabaw.</p>	<p>Porusza się po boisku biegiem, przodem, tyłem, ze zmianą szybkości i kierunku.</p> <p>Porusza się krokiem dostawnym.</p> <p>Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu.</p> <p>Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo.</p> <p>Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu.</p>	<p>Zna zespoły piłki ręcznej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.</p>	<p>Współpracuje ze współwziewczym, dostosowując się do jego możliwości.</p> <p>Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.</p> <p>W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwziewczym.</p> <p>Rozumie, co oznacza kulturalny doping.</p>	<p>Umie prawidłowo wykonać elementy techniki gry: <i>kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki.</i></p> <p>Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawę i gry z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.</p> <p>Potrafi pełnić z pomocą nauczyciela rolę sędziego w grach z elementami piłki ręcznej.</p>	<p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej. Zna przepisy i zasady mini piłki ręcznej w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>

#### Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcą wytrzymałość i konsekwencję.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
<p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samo ochronę.</p>	<p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne- przewroty w przód i w tył z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki zawrotne przez ławeczkę, leżenie przewrotne i przerzutne.</p>	<p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych</p> <p>.Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwziewczym w czasie ćwiczeń gimnastycznych</p> <p>.</p>	<p>Realizuje zadania rzetelnie i na miarę swoich możliwości .</p> <p><i>Stosuje zasady samo asekuracji.</i></p> <p>Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.</p>	<p>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. Potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz łączenie przewrotów. Z pomocą wykonuje podpory przodem i tyłem, półzwis i zwisy, stanie na rękach z uniku podpartego oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p>	<p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p>

## Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
<p>Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku.</p> <p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli kibica.</p> <p>Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie gier i zabaw.</p>	<p>Porusza się po boisku biegiem, przodem, tyłem, ze zmianą szybkości i kierunku.</p> <p>Porusza się krokiem dostawnym.</p> <p>Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz oburącz sprzed klatki piersiowej.</p> <p>Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo.</p> <p>Podaje piłkę oburącz znad głowy.</p> <p>Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu.</p> <p>Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza.</p>	<p>Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki koszykowej.</p> <p>Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność.</p> <p>Zna zespoły piłki koszykowej z najbliższego regionu.</p>	<p>Dostosowuje tempo i intensywność wysiłku do swoich możliwości.</p> <p>Dostosowuje swoje działania do możliwości współwiczącego.</p> <p>Współpracuje ze współwiczącym, dostosowując się do jego możliwości.</p> <p>Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.</p> <p>W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczących.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, <i>podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza</i>. Prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu oraz obrót na jednej nodze.</p> <p>Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki i piłki ręcznej.</p>	<p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów koszykówki. Zna przepisy i zasady mini koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>

## Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu zimą. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na śniegu i lodzie.</p> <p>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach</p> <p>Potrafi bezpiecznie bawić się bezpiecznie na śniegu i lodzie.</p> <p>Potrafi prawidłowo dostosować ubiór do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć.</p>	<p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie i przestrzega ich.</p> <p>Rozumie konieczność hartowania organizmu.</p>	<p>Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu</p> <p>Rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Pokonuje własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.</p> <p>Samodzielnie podejmuje decyzję dostosowania ubioru do rodzaju zajęć.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach w zabawach i grach.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Wie, jak wybrać bezpieczne miejsca zabaw zimowych. Zna zasady postępowania w przypadku doznania urazu w czasie zabaw na śniegu. <i>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</i></p> <p>Wie, jakie są walory rekreacyjne i zdrowotne zajęć na świeżym powietrzu zimą.</p> <p>Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie.</p>

### Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić własną sylwetkę. Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała. Akceptuje odmienność innych.	Wykonuje prawidłowo ćwiczenia korekcyjne i kształtujące. Potrafi symetrycznie chodzić i maszerować. Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce – chód z półobrotami, z przyborami w ręce i na głowie. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru wzrostu i ciężaru.	Wie, jakie cechy ma prawidłowa postawa ciała. Zna sposoby dbania o prawidłową postawę ciała. Wie, jak porównać wzrost uczniów w grupie bez pomiarów.	Dokonuje samooceny własnej sylwetki. Troszczy się o prawidłową postawę ciała, akceptuje odmienność innych. Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne i kształtujące. Potrafi symetrycznie maszerować i biegać. <i>Ocenia własną postawę ciała. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</i> Potrafi porównać wzrost uczniów klasy.	Wie jak dokonać oceny postawy w czasie siedzenia i stania. Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Potrafi odczytać wyniki pomiaru wzrostu i ciężaru ciała oraz zapisać wyniki. Zna zasady prawidłowego żywienia.

### Cykl 9. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Potrafi odpoczywać przy muzyce. Ma własne gusty muzyczne. Zna własne emocje. Dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej.	Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Łączy różnorodne formy ruchu w rytmie. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do usłyszonej muzyki.	Zna zabawy rytmiczno-taneczne. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, którą lubi. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzykę i instrumenty.	Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje i uczucia. Ma styl i szyk, właściwie zachowuje się w tańcu i na zabawie. Rozumie rolę emocji i uczuć w życiu. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.	<i>Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.</i> Potrafi odtworzyć ruch z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów współwzajemnego. Wykonuje próby własnych, indywidualnych układów tanecznych.	Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca oraz przykłady ćwiczeń relaksacyjnych z muzyką. Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. <i>Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej.</i> Wie, jak rozładować negatywne emocje. Umie podać charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzyka i instrumenty. Zna zasady zachowania się w czasie zabaw tanecznych.

### Cykl 10. Piłka siatkowa. Poznają zasady współdziałania i współpracy w zespole.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Zachowuje się poprawnie zarówno w przypadku zwycięstwa, jak i porażki.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy mini piłki siatkowej- przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem górnym, zagrywka dolna.	Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”	Współpracuje ze współwziewającym dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Respektuje reguły działania w małym zespole w celu osiągnięcia określonego wyniku. Zachowuje się właściwie w sytuacji zwycięstwa lub porażki swojej i innych. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i>	Ma opanowane poprawnie elementy techniki piłki siatkowej: <i>podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki oburącz, sposobem górnym.</i> Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zadań. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.	Zna ustawienie zespołu i przepisy gry „rzucanka siatkarska” oraz przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w mini siatkówce. <i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i> Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

### Cykl 11. Przewroty, skoki, przeskok. Doskonale swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samo ochronę. Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie innym.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie ćwiczenia gimnastyczne – przewroty w tył i w przód, proste ćwiczenia równoważne, skoki zawrotne przez ławeczkę.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i przestrzegania ich. Zna zasady korzystania ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych	Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę. <i>Stosuje zasady samoasekuracji.</i> Bezpiecznie korzysta z typowych i nietypowych urządzeń gimnastycznych. Dbą o swoje ciało przez codzienną gimnastykę poranną. Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczenia. Pokonuje własne słabości.	Ma dobrze opanowane elementy gimnastyczne: przewrót w przód z marszu z odbicia tyłem, stanie na rękach z uniku lub postawy z asekuracją lub samo ochroną, wyskok kuczny. <i>Wykonuje prosty układ gimnastyczny.</i> Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Zna zasady asekuracji i samo asekuracji. Wie, jak można wykorzystać przybory typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.



## Cykl 12. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Planuje swoje działania. Uczestniczy w wybranych pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw rekreacyjnych.	Potrafi wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnych zabawach ruchowych. Wykonuje chętnie wszelkie ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi. Wykonuje ćwiczenia w orientowaniu się w terenie oraz ćwiczenia spostrzegawczości.	Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. <i>Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</i> Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne. Wie, jakie są walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.	Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu.	Umie przygotować swój organizm do wysiłku Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Potrafi przeprowadzić dwie gry rekreacyjne.	Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. Zna zasady organizacji wycieczki rowerowej oraz przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek rowerowych i przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów. <i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.</i> Rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm.

## Cykl 13. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry. Zachowuje się poprawnie zarówno w przypadku zwycięstwa, jak i porażki.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej- prowadzenie piłki w dwójkach wewnętrzna częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, strzał do bramki.	Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę nożną.	Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica.	<i>Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.</i> <i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i> Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników, z pomocą nauczyciela, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.	Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. Wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej sprawności. Zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i>

### Cykl 15. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	Wychowania	Umiejętności	Wiadomości
Ocenia własne wyniki. Stara się być wytrwały w dążeniu do celu. Poprawnie zachowuje się w sytuacji zarówno swojego zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega obowiązujących zasad, przepisów i reguł.	Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzanie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miejsca, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z miejsca. Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu.	Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne. Zna symbole olimpiady. Wie, jak zorganizować bezpieczne rzutów i skoków. Zna aktualne dokonania polskich sportowców na olimpiadach.	Ocenia własne wyniki i porównuje je z możliwościami. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje sukces i porażkę, jako motywację do zwiększenia wysiłku.	Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.	Zna historię igrzysk starożytnych. Zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. <i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i> Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku.

### Cykl 16. Tenis stołowy.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Sumiennie i rzetelnie wykonuje ćwiczenia. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika i sędziego.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem oraz serwis dowolnym sposobem. Swobodnie porusza się przy stole do tenisa stołowego	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.	Wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. Cechuje go wytrwałość w dążeniu do poprawy swoich umiejętności.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem z rotacją piłeczki a także serwis forehandem i backhandem z rotacją.	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry (singiel, debel, „ganiany”) i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.

### 3. STANDARDY WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

#### Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu. Przestrzega zasad higieny ciała. Potrafi się komunikować na dobrym poziomie z rówieśnikami i osobami starszymi.	Potrafi dostrzec niebezpieczeństwo grożące w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Ma opanowaną technikę jazdy na rowerze w stopniu pozwalającym na zdobycie karty rowerowej. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i wysłuchać poglądy innych.	Zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich. <i>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</i> Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.	Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwiczających. Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie zareagować na nie. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku stłuczenia lub zwichnięcia, wykona prawidłowo opatrunek, zabezpieczyć ranę przed zakażeniem. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	Zna regulaminy korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych i przestrzega ich. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na samodzielne i bezpieczne uczestniczenie w nim w roli pieszego i rowerzysty. Wie, jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku i pracy w domu.

## Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia fizyczne. Dbą o własną sprawność fizyczną. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach. Przejawia troskę o swoją ogólną sprawność fizyczną. W typowych sytuacjach życiowych przyjmuje postawę asertywną. Rozumie szkodliwy wpływ używek na organizm.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiaru określonych umiejętności ruchowych w podany przez nauczyciela sposób. Określa wybranym przez nauczyciela testem sprawność fizyczną. <i>Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</i> Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoją postawę ciała. <i>Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.</i></p>	<p>Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.</p>	<p>Rozumie potrzebę kontroli oraz systematycznego dbania o poziom sprawności fizycznej. Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Ma świadomość znaczenia ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu określonych sprawności ruchowych. Potrafi obronić swoje racje w sytuacjach typowych w codziennym życiu.</p>	<p>Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne. <i>Ocenia własną postawę ciała. Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</i> Potrafi porównać wyniki prób i na tej podstawie dokonać oceny. Potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. Potrafi samodzielnie opracować zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe. <i>Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.</i></p>	<p>Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie, jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm. Zna sposoby oceny postawy ciała.</p>

### Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie.</p> <p>Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.</p> <p>Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych.</p> <p>Pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu.</p> <p>We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady <i>fair play</i>.</p>	<p>Potrafi samodzielnie przygotować zadania</p> <p>sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.</p> <p>Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów.</p> <p>Potrafi prawidłowo wykonać z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające sprawność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu.</p> <p>Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.</p> <p>Potrafi z niedużym błędem ocenić odległość "na oko".</p> <p>Potrafi właściwie ocenić ciężar i w bezpieczny sposób przenieść go, przetoczyć lub przepchać.</p>	<p>Wie, jakie są idee olimpizmu.</p> <p>Zna aktualne osiągnięcia polskich paraolimpijczyków.</p> <p>Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji.</p> <p>Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Zna sposoby pomiarów dużych odległości.</p> <p>Zna wartość ruchu w terenie.</p> <p>Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych.</p> <p>Rozumie pojęcia zwinności, szybkości i zręczności.</p>	<p>Potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych.</p> <p>Pomaga w sytuacjach codziennych osobom niepełnosprawnym.</p> <p>W pełni angażuje się w wykonanie zadania z wykorzystaniem swoich maksymalnych możliwości.</p> <p>W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel.</p> <p>W wykonaniu zadania współpracuje z uczniem słabszym, mniej sprawnym.</p> <p>Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa "za wszelką cenę".</p>	<p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich ćwiczących.</p> <p><i>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p>Umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu.</p> <p>Świadomie wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację i kształtujące wytrzymałość.</p> <p>Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu.</p> <p>Ocenia duże odległości „na oko”.</p> <p>Bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary.</p> <p>Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu i zinterpretować z pomocą nauczyciela uzyskany wynik.</p>	<p>Zna cele i założenia P. de Coubertina.</p> <p>Zna historyczne osiągnięcia polskich olimpijczyków i paraolimpijczyków.</p> <p>Zna dokonania polskich sportowców niepełnosprawnych.</p> <p>Zna sposoby porównywania dużych odległości oraz sposoby oceny szybkości i wytrzymałości biegowej.</p> <p>Wie, dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku.</p> <p>Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń.</p> <p>Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.</p>

#### Cykl 4. Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje ze współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. Współpracuje w zespole trzysobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczających. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw.</p>	<p>Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na różnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i z odchyleniem. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. <i>Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki.</i></p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej. Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.</p>	<p>Współpracuje w zespole czterosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii i postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, tak by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minipiłki ręcznej. Wie, jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>

**Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcą wytrwałość i konsekwencję. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonale swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p><i>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</i> Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń. Współpracuje z partnerem w celu wykonania ćwiczenia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych. Kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji.</p>	<p><i>Stosuje zasady samoasekuracji.</i> Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje ćwiczenie według instrukcji rysunkowej. <i>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.</i> Potrafi wykonać prawidłowo, powtarzając schemat ruchu: przewrót w przód z uniku podpartego odbiciem jedno nogi do przysiadu podpartego i przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego. Naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód, mostek z leżenia tyłem, skok rozkroczny przez kozła. <i>Wykonuje prosty układ gimnastyczny.</i></p>	<p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jaka jest różnica między brawurą a odwagą.</p>	<p>Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Współpracuje w zespole dwójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń. Jest świadomy współodpowiedzialności za rezultat ćwiczeń z partnerem. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Odczytuje wyrażone przez innych w sposób niewerbalny uczucia i emocje. Wyraża swoją ekspresję twórczą przez ruch w czasie ćwiczeń w zespole.</p>	<p>Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji rysunkowej, schematycznej, potrafi przekazać informację o ruchu w postaci schematu. Poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: stanie na głowie z kłku podpartego i na rękach z uniku z zamachem jednej nogi, chód po przeszkodach równoważnych z pokonywaniem przeszkód z obrotem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do uniku podpartego, przerzut bokiem w dowolny sposób oraz skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych. Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p>	<p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych. Wie, jakie są korzyści codziennych ćwiczeń gimnastyki porannej. Z pomocą nauczyciela wie, jak ocenić postawę ciała oraz dobrać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne. Wie, jak wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna osiągnięcia polskich zawodników w akrobatyce sportowej. Wie, jak doskonalić koordynację i jak dobrać ćwiczenia kształtujące sprawność koordynacyjną.</p>

## Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwziewających. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw.</p>	<p>Porusza się biegiem w zmiennym tempie. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na różnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. <i>Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza.</i></p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki. Zna podstawowe przepisy minikoszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.</p>	<p>Współpracuje w zespole cztero- i pięcioosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.</p>	<p>Prawidłowo wykonuje próby przechwycenia piłki i wygrania podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, rzuty do kosza oburącz znad głowy i jednorącz z miejsca i po kozłowaniu. Potrafi łączyć elementy techniki w działaniu zespołowym 1 x 1 i 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. <i>Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i> Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela Pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minikoszykówki. Zna elementy taktyki gry bez piłki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minierach zespołowych.</p>



**Cykl 7. Waga i wzrost. Uczeń się oceniać rozwój fizyczny.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Wykonuje ocenę własnej sylwetki. Troszczy się o prawidłową postawę ciała. Stara się pozbyć złych nawyków ruchowych. Stara się prawidłowo odżywiać. Akceptuje odmienność swojej płci i odmienność innych. Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Zwraca uwagę na swój wygląd zewnętrzny, dba o prawidłową masę ciała, rozumie negatywne skutki niewłaściwego odchudzania się.</p>	<p>Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne oraz ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające wybrane partie mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała lub z użyciem przyborów. Potrafi symetrycznie biegać. <i>Ocenia własną postawę ciała.</i> Potrafi ocenić postawę w czasie stania i w marszu. <i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</i> Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń: wzmacniających mięśnie posturalne, korekcyjnych postawy ciała oraz przeciwdziałających płaskostopiu.</p>	<p>Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Wie, jaka powinna być jego prawidłowa masa ciała. Wie, jakie zmiany następują w wyglądzie zewnętrznym organizmu w okresie dojrzewania. Wie, jakie są składniki pokarmowe.</p>	<p>Dokonuje samooceny własnej sylwetki i potrafi porównać ją z wzorem, dostrzegając wszelkie nieprawidłowości. Koryguje swoją postawę. Ćwiczy systematycznie w trosce o prawidłową postawę. Zwraca uwagę na złe nawyki żywieniowe i ruchowe i stara się je eliminować. Dbą o swój wygląd zewnętrzny.</p>	<p>Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki. Z pomocą nauczyciela potrafi obrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała. <i>Demonstruje ćwiczenia Ułatwiająca utrzymanie Prawidłowej postawy ciała.</i> Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać i porównać wyniki.</p>	<p>Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Wie, jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania. Zna zasady prawidłowego odżywiania się w okresie dojrzewania. Wie, co to są anoreksja i bulimia, zna ich przyczyny i objawy. Wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola.</p>

## Cykl 8. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne.

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ze śpiewem oraz zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje. Próbuje wyrazić swoje zdanie na temat wykonania zadania przez innych. Dostrzega pozytywne wartości przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą. Właściwie zachowuje się jako uczestnik zabawy tanecznej.</p>	<p><i>Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.</i></p> <p>Umie odtworzyć ruch z wyobraźni i z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów współwiczającego. Potrafi się nauczyć prostego układu ruchowego. Potrafi wykonać ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym, łączyć ruchy w określone formy oraz łączyć pojedyncze tematy ruchowe w prosty układ ruchowy. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do wybranego przez siebie utworu muzycznego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy poloneza.</p>	<p>Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca.</p> <p>Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu - gwara, folklor i sztuka ludowa.</p> <p>Zna znaczenie tańca w kulturze narodu.</p>	<p>Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Ma wyobraźnię ruchową i wykazuje się inwencją twórczą, Zna różne rodzaje muzyki. Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez inne osoby. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Zachowuje się kulturalnie na zabawie tanecznej i na dyskotecę.</p>	<p>Potrafi odtworzyć ruchem rytm, nastrój i emocje, dostosować charakter ćwiczenia do utworu muzycznego. Umie odtworzyć różne formy ruchu z jednokrotnego pokazu. Potrafi stworzyć ruch z wyobraźni, dostosować własny ruch do zmiennego rytmu ruchów współwiczającego. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. Potrafi zatańczyć układ taneczny wybranego tańca regionalnego z podstawowymi figurami. Potrafi w parach zatańczyć poloneza - prosty układ z figurami według własnego pomysłu.</p>	<p>Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotecę. Zna historię własnego regionu i ludzi ważnych dla regionu. Zna opis poloneza w XII księdze <i>Pana Tadeusza</i>.</p>

**Cykl 9. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Podporządkowuje się regułom działania w zespole, współdziała z partnerem. Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów. W czasie gry przestrzega zasad <i>fair play</i>. Jako sędzia jest bezstronny i uczciwy.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej - pozycja siatkarska niska, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz. górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i boczna. <i>Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.</i> Potrafi dokonać samokontroli poprawności Wykonania zadania.</p>	<p>Zna zasady właściwego zachowania się na boisku i trybunach oraz podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie, z pomocą nauczyciela, roli sędziego w klasowych rozgrywkach w minipiłkę siatkową. Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Umie określić podstawowe cechy dobrego trenera i zawodnika. Rozumie, co oznaczają predyspozycje fizyczne do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Wie, jak przygotować plakat - zaproszenie na mecz.</p>	<p>Podporządkowuje się regułom działania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Współpracuje w większym zespole. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. W czasie sędziowania zachowuje bezstronność i uczciwość.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki piłki siatkowej.</p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki siatkowej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową umożliwiające mu grę w zespole oraz – z pomocą nauczyciela - pełnienie roli sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.</p>

**Cykl 10. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Uczestniczy w negocjacjach. Przestrzega obowiązujących zasad bezpieczeństwa w sporcie i rekreacji. Uczestniczy chętnie we wszelkich formach rekreacji i zajęć na świeżym powietrzu.	Wykorzystuje w terenie nabyte umiejętności ruchowe. Doskonali i rozwija chód ze zmianą prędkości oraz pokonywanie przeszkód terenowych. Z pełnym zaangażowaniem realizuje podchody, Zgadywanką terenową, Marszobiegi i małą zabawę biegową. Pokonuje przeszkody terenowe. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Umie wykorzystać walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy do aktywnego wypoczynku. Z pomocą nauczyciela planuje wycieczkę pieszą w najbliższej okolicy.	Wie, jak może odpocząć po pracy umysłowej. Zna zasady i przepisy drużynowych gier rekreacyjnych. Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zajęć w terenie i przestrzega ich. <i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.</i> <i>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</i> Wie, jak wykorzystać naturalne warunki najbliższej okolicy do rekreacji i czynnego wypoczynku.	Prowadzi negocjacje w celu osiągnięcia porozumienia lub rozwiązania konfliktu. Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Potrafi przedstawić argumentację swojej decyzji.	<i>Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i> Przez zajęcia w terenie doskonali swoje umiejętności ruchowe. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników wycieczkę pieszą. Potrafi czytać mapę i wyznaczać kierunki geograficzne w terenie. Potrafi poruszać się w terenie według mapy turystycznej.	Zna zasady organizacji wycieczki pieszej i przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek pieszych. Wie, jak zorientować i czytać mapę turystyczną. <i>Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</i> Wie, jakie są walory wypoczynku na świeżym powietrzu.

**Cykl 11. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Współdziała z partnerem.</p> <p>Podporządkowuje się regułom działania w zespole.</p> <p>Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów.</p> <p>W czasie gry przestrzega zasad <i>fair play</i>.</p> <p>Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej - przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, gra bramkarza - chwyt piłki bez upadku, uderzenie piłki z ręki, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody ciałem bez piłki.</p> <p><i>Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, strzał do bramki.</i></p>	<p>Zna przykładowe zabawy i gry z elementami piłki nożnej.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.</p> <p>Wie, na czym polega sportowy i kulturalny doping swoich faworytów.</p> <p>Zna aktualne osiągnięcia polskich piłkarzy. Na bieżąco śledzi rozgrywki polskiej ligi piłki nożnej.</p> <p>Wie, jak można wykonać plakat informujący o zawodach sportowych.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minierach zespołowych i przestrzega ich.</p>	<p>Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im.</p> <p>Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania.</p> <p>Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.</p>	<p>W stopniu zadawalającym ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: żonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia boczną częścią ciała, strzał do bramki z miejsca, prawą i lewą nogą, zwody bez piłki.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki według zasad minipiłki nożnej.</p> <p>Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju.</p> <p>Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną umożliwiające mu grę w zespole.</p> <p>Wie, jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem.</p> <p><i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p> <p>Wie, jaka jest rola sędziego na meczu piłkarskim.</p> <p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p>Zna przykładowe formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej.</p>

**Cykl 12. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji.**

Poziom podstawowy Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywanie osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Stara się traktować osiągnięte wyniki jako motywację do podjęcia kolejnych wyzwań.</p> <p>Wynik sportowy traktuje jako rezultat wysiłku i pracy własnej.</p> <p>Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a zyskanymi wynikami.</p> <p>Zadania wykonuje z pełnym zaangażowaniem i poświęceniem.</p> <p>Dokonuje samooceny wyników i porównuje je z możliwościami.</p> <p>Zawsze w rywalizacji sportowej jest uczciwy.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Poprawa wyniku jest dla niego miarą sukcesu.</p> <p>Jest uczciwy jako zawodnik.</p>	<p>Uzyskuje postęp w wynikach biegu na 40 i 60 m oraz 600 i 1000m.</p> <p>Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej.</p> <p>Samodzielnie posługuje się stoperem.</p> <p>Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką palantową z rozbiegu.</p> <p>Potrafi wspólnie z nauczycielem zorganizować współzawodnictwo sportowe w wybranej dyscyplinie sportu na szczeblu szkoły.</p> <p>Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do sekundy.</p> <p>Dokonuje dokładnych pomiarów długości skoku i rzutu.</p>	<p>Zna historię igrzysk starożytnych. Zna starożytny ideał sportu i ducha walki.</p> <p>Wie, co oznaczał „boży pokój” w czasach starożytnych.</p> <p>Zna podstawowe Zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów,</p> <p>Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu międzyklasowym.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz przepisy organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.</p>	<p>Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości.</p> <p>Stara się rzetelnie, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów czasu biegu, długości skoków i rzutów.</p> <p>Zwycięstwo traktuje jako nagrodę za pokonanie własnej słabości i ograniczeń,</p> <p>a osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy.</p> <p>Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie.</p> <p>Dokonuje samooceny i samokontroli wyników.</p> <p>W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny,</p> <p>Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.</p>	<p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej.</p> <p>Potrafi rzetelnie wykonać pomiar skoku w dal i rzutu piłką palantową oraz zmierzyć czas biegu.</p> <p>Potrafi pełnić samodzielnie rolę zawodnika, kibica i ze wsparciem nauczyciela - sędziego w międzyklasowych rozgrywkach w wybranej dyscyplinie sportowej.</p> <p>Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu.</p> <p>Potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości.</p> <p>Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiątej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki.</p> <p>Porównuje uzyskane wyniki w rozgrywkach lekkiej atletyki.</p>	<p>Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki.</p> <p>Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal.</p> <p>Potrafi zapanować nad stresem w czasie udziału w rywalizacji sportowej.</p> <p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p>

### Cykl 13. Tenis stołowy.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Sumiennie i rzetelnie wykonuje ćwiczenia. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika i sędziego.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem oraz serwis dowolnym sposobem. Swobodnie porusza się przy stole do tenisa stołowego	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.	Wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. Cechuje go wytrwałość w dążeniu do poprawy swoich umiejętności.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem z rotacją piłeczki a także serwis forehandem i backhandem z rotacją.	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry (singiel, debel, „ganiany”) i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.

## 4. STANDARDY WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

### Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w grupie według wspólnie ustalonych reguł. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i współwzających. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny w szkole i poza szkołą. Współpracuje w grupie. Dostrzega psychofizyczne zmiany w organizmie związane z okresem dojrzewania.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie zareagować. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku krwotoku. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	<i>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i> Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego i przestrzega ich. Zna zasady pracy w grupie. Wie jakie zmiany następują w organizmie w okresie dojrzewania. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na swobodne, samodzielne poruszanie się po drodze.	Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne i właściwie na nie reaguje. Akceptuje i szanuje własne ciało. Współpracuje w grupie według wspólnie ustalonych reguł, przyjmuje określone role w grupie	Unika sytuacji niebezpiecznych dla siebie i swoich kolegów. Potrafi chronić innych przed sytuacją niebezpieczną. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku krwotoku i omdlenia. Potrafi podporządkować się ustaleniom pracy w grupie i potrafi kierować grupą w czasie wykonywania zadania – pełni rolę lidera grupy.	Wie, jak poprowadzić dyskusję w grupie i doprowadzić do kompromisu i ugody. Wie jak zachować się, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.

## Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej. Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Przejawia troskę o rozwój własnej sprawności fizycznej. Z pełnym zaangażowaniem poprawnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia.	Wykonuje z pełnym zaangażowaniem próby określonego testu sprawności. <i>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową i siłę mięśni posturalnych, z pomocą nauczyciela interpretuje otrzymane wyniki. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,</i>	Zna zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową oraz wybrane cechy motoryczne. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm.	Wykazuje odpowiedzialność za własne zdrowie oraz troskę o rozwój ogólnej sprawności ruchowej. Zna własne możliwości, co traktuje jako wskazówkę do dalszego doskonalenia. Potrafi poprawnie ocenić sytuację stwarzającą zagrożenie dla własnego zdrowia.	Potrafi samodzielnie dobrać i wykonać próby sprawności fizycznej. Wie, jak porównać i ocenić z pomocą nauczyciela rozwój sprawności fizycznej na przestrzeni trzech lat, interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki. Potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących siłę wybranych partii mięśni oraz skoczność, szybkość, wytrzymałość i gibkość.	Zna sposoby przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej i wie, jak interpretować i ocenić wyniki z kilku lat. Wie, jak nikotyna obniża wydolność organizmu. Wie jakie są niebezpieczeństwa zazywania środków dopingujących. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku fizycznego.



### Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczyć biegi, skoki i rzuty.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Odróżnia rywalizację sportową od sytuacji dnia codziennego. Potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych. Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Przewycięża własne słabości, pokonując je, osiąga sukces. Podejmuje wysiłek dla osiągnięcia wyznaczonego celu. W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. Jest ambitny i potrafi podejmować walkę o zwycięstwo. Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa za wszelką cenę.</p>	<p>Chętnie uczestniczy w grach i zabawach sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Potrafi właściwie rozłożyć siły w czasie biegu na dłuższych odcinkach. Poprawnie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje: trucht i bieg na krótkich, średnich i długich dystansach, biegi i marszobiegi terenowe, starty z różnych pozycji, biegi sztafetowe, rzuty różnorodnymi przyborami na odległość i do celu, skoki, wieloskoki, wyskoki i zeskoki. Umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu.</p>	<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.</p>	<p>Odróżnia walkę i rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego. Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, rozumie znaczenie aktywności fizycznej. Interpretuje wynik przez pryzmat możliwości. Jest wytrwały w swoich postanowieniach i konsekwentnie dąży do wytyczonego celu. Potrafi zrezygnować z walki o zwycięstwo, gdy trzeba komuś pomóc.</p>	<p>Potrafi właściwie dokonać pomiaru czasu, długości skoku i odległości rzutu oraz zinterpretować uzyskany wynik. Wykonuje poprawnie ćwiczenia wymagające orientacji kinestetycznej i przestrzennej. Z niedużym błędem ocenia duże odległości „na oko”.</p>	<p>Zna sposoby samokontroli natężenia wysiłku fizycznego. Potrafi ustosunkować się do przykładów łamania zasad olimpizmu przez sportowców – w kontekście afer dopingowych, niesprawiedliwego sędziowania i nieuczciwej walki w świecie sportowym.</p>

#### Cykl 4. Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Sumiennie i rzetelnie wykonuje ćwiczenia. Współpracuje w zespole czterosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania, podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana drużyny. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. <i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i>	Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i koźłem, jednorącz hakiem, rzut do bramki z miejsca i po podaniu. Swobodnie porusza się po boisku, koźlując ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu. Poprawnie broni bramki rękami i nogami. Wykonuje zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi oraz krycie „każdy swego”. <i>Stosuje w grze: koźlowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu. Podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.</i>	Wie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.	Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Potrafi się zachować w roli sędziego, wydają sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.	W zabawach i grach stosuje opanowane elementy techniki oraz ustalone elementy taktyki. Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, podstawowe elementy obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi prowadzić negocjacje.	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak złagodzić konflikt w zespole.

**Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcą wytrwałość i konsekwencję. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonale swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne.**

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Podejmuje działania na rzecz doskonalenia swojej sprawności fizycznej. Udziela pomocy partnerowi w wykonywaniu ćwiczeń. Rozumie potrzebę asekuracji, przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Jest wytrwały w pokonywaniu przeszkód i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych. <i>Stosuje zasady samoasekuracji.</i> Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.	Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy materacu. Wykonuje na miarę swoich możliwości skok kuczny z rozbiegu, skok rozkroczny przez kozła, przeskoki zawrotne przez różne przeszkody, odmyk o nogach wyprostowanych, ćwiczenia równoważne. <i>Wykonuje prosty układ gimnastyczny.</i> Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej. <i>Stosuje zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</i>	Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie na czym polega zasada stopniowania wysiłku. Wie, jakie są przykładowe ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion i tułowia. Wie jak dokonać samooceny własnych możliwości.	Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia sprawności fizycznej. Cechuje go samozaparcie i wytrwałość w nauce nowych, trudnych elementów gimnastycznych. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. Dąży do zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym. Przyjmuje na siebie odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych. Stosuje w czasie ćwiczeń samochronę i asekurację.	Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone partie mięśniowe. Potrafi poprawnie wykonać przewrót w przód naskokiem z miejsca, ponad przeszkodą, przewrót w tył do rozkroku i z postawy, stanie na głowie z uniku podpartego zamachem, stanie na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach, przerzut bokiem w dowolny sposób. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Zna sposoby opisu ćwiczeń gimnastycznych i innych form ruchu. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych i przestżega ich. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji. Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz rolę ćwiczeń śródlekcyjnych i gimnastyki porannej.

## Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Skutecznie komunikuje się z innymi członkami zespołu, ustalając reguły współpracy. Dostosowuje się do ustaleń dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. Jest sumienny i obowiązkowy. Potrafi się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	Prawidłowo wykonuje chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wyskoku, dwutakt z marszu, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”. <i>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza.</i>	Wie co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Zna pierwszoligowe zespoły. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i>	Zna różne sposoby komunikacji. Pełni przydzielone funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet gdy nie zgadza się z werdyktem. Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.	W sposób poprawny technicznie wykonuje elementy gry w ataku i obronie bez piłki i z piłką, krycie piłki z ręką, zasłanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi przez aktywną pracę ramion, zwody pojedyncze przodem i tyłem, krycie „każdy swego”. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.	Zna zespoły ligi światowej w koszykówce. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych organizowanych w szkole. Wie jak złagodzić konflikt w zespole.

## Cykl 7. Waga i wzrost. Uczeń się oceniać rozwój fizyczny.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie znaczenie prawidłowego odżywiania dla zachowania właściwej wagi. Koryguje swoją postawę. Ćwiczy systematycznie w trosce o swoją postawę. Ma świadomość negatywnych skutków złych nawyków żywieniowych oraz działania środków psychoaktywnych na rozwój organizmu. Dbą o swój wygląd zewnętrzny.	<i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</i> Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać i porównać wyniki. <i>Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</i> Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające zachowanie prawidłowej sylwetki. Zna właściwe sposoby zapobiegania nadwadze.	Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Wie jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania. Zna zasady prawidłowego odżywiania się.	Dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji. Jest świadomy negatywnych skutków złych nawyków żywieniowych i niewłaściwego odchudzania się. Troszczy się i dba o higienę ciała i wygląd zewnętrzny.	Umie z pomocą nauczyciela określić swój BMI. Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać, porównać wyniki. Potrafi zmierzyć obwód klatki piersiowej w czasie wdechu i wydechu. Umie porównać wyniki z poprzednich lat, dokonać ich oceny i wskazać drogi rozwoju. Potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących określone partie mięśni.	Wie, jakie zmiany psychofizyczne następują w okresie dojrzewania i jakie są ich przyczyny, oraz zna i stosuje zasady higieny związane z tym okresem. Wie, jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się. Zna choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem – bulimia i anoreksja. Zna niebezpieczeństwa związane z używaniem środków psychoaktywnych. Wie, jaki negatywny wpływ na organizm, szczególnie w okresie dojrzewania, mają nikotyna i alkohol.

### Cykl 8. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i></p> <p>Współdziała w zespole trójkowym w celu osiągnięcia wyniku. Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego. Potrafi zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Kulturalnie zachowuje się jako kibic na meczu siatkówki.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywka sposobem dolnym i górnym. Potrafi wykorzystać opanowane elementy w zabawach. <i>Stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym.</i></p>	<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna podstawy przepisów siatkówki w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p>	<p>Pełni różne funkcje, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.</p>	<p>Poprawnie wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: podania piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem i tyłem do siatki, wystawienie piłki oburącz górne w przód, kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok, i w tył, zagrywka sposobem górnym. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Zna zespoły ligi światowej piłki siatkowej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole. Wie jak złagodzić konflikt w zespole.</p>

## Cykl 9. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie potrzebę czynnego wypoczynku. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji. W rywalizacji sportowej postępuje zawsze fair. Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników.	<i>Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Wykonuje marszobiegi w zróżnicowanym terenie oraz marsz w różnym tempie na długości do 2 km. Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.</i>	Zna zasady i przepisy przynajmniej jednej drużynowej gry rekreacyjnej. <i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</i>	Jest inicjatorem i organizatorem wypoczynku w różnych formach rekreacji dla członków swojej rodziny. Podejmuje decyzje dotyczące grupy i potrafi je uargumentować.	Potrafi określić kierunki geograficzne za pomocą słońca i zegarka. Potrafi pełnić rolę inicjatora i organizatora różnorodnych form turystyczno-rekreacyjnych dla swoich rówieśników.	Zna zasady i przepisy przynajmniej dwóch drużynowych gier rekreacyjnych. <i>Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</i>

### Cykl 10. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Potrafi zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się kulturalnie na trybunach, właściwie i sportowo dopinguje swoich faworytów i kibicuje im.</p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i></p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, uderzenie piłki z półwoleja, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody z piłką, gra bramkarza – chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki w zabawach, i w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej. <i>Stosuje w grze: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.</i></p>	<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy. Wie jaka jest rola trenera. Zna zasady współpracy w zespole. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p>	<p>Pełni różne funkcje, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. Traktuje widowisko sportowe jako źródło pozytywnych emocji.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.</p>	<p>Zna zespoły światowej ligi piłki nożnej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole. Wie jak złagodzić konflikt w zespole. Zna zasady negocjacji.</p>

### Cykl 11. Nowożytny igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
<p>Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku. Postępuje uczciwie w czasie rywalizacji sportowej. Stara się rzetelnie, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów skoków i rzutów. Nagrodą i miarą sukcesu jest dla niego pokonanie własnej słabości i zmęczenia. <i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p>	<p>Wykonuje poprawnie odbicie i lądowanie w skoku w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu, rzut piłką lekarską z miejsca, bieg na krótkich i długich dystansach, biegi sztafetowe, start niski i wysoki.</p>	<p>Wie, czym różni się technika biegu w zależności od dystansu. Zna zasady szlachetnego współzawodnictwa – fair play we wszystkich rodzajach walki.</p>	<p>Osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania. Jako sędzia stara się wydawać werdykty sprawiedliwe, rzetelne i obiektywne. Współpracuje z partnerem, pomagając mu i przyjmując od niego pomoc przy pokonywaniu przeszkód i wykonywaniu innych zadań ruchowych.</p>	<p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową i piłką lekarską oraz zmierzyć dokładnie czas biegu. Porównuje uzyskane wyniki w grupie.</p>	<p>Zna dyscypliny sportowe starożytnych igrzysk. Wie na czym polega zasada fair play. Dostrzega „ciemne strony” współczesnego sportu (nierzetelność i nieuczciwość sędziowania, doping, oszustwa i nieczysta gra zawodników) i nie akceptuje ich.</p>



## Cykl 12. Tenis stołowy.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Sumiennie i rzetelnie wykonuje ćwiczenia. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika i sędziego.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem oraz serwis dowolnym sposobem. Swobodnie porusza się przy stole do tenisa stołowego	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.	Wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. Cechuje go wytrwałość w dążeniu do poprawy swoich umiejętności.	Wykonuje poprawnie odbicia piłeczki forehandem i backhandem z rotacją piłeczki a także serwis forehandem i backhandem z rotacją.	Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry (singiel, debel, „ganiany”) i gestykulacji sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.

## Cykl 13. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno – taneczne.

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Zna różne rodzaje muzyki. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą.	Umie wykonać prosty układ ćwiczeń aerobiku.	Wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci. Wie, jaka jest rola muzyki i ćwiczeń rytmicznych w kształtowaniu sprawności ogólnej i umiejętności ruchowych. Zna rolę tańca w życiu człowieka.	Jest inicjatorem zajęć rytmiczno tanecznych.	Potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość.	Wie, że muzyka i taniec są formą przekazu informacji.