

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego SP 2 w Kamieniu Pomorskim

Klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczeń:

- wymienia zdolności motoryczne człowieka;
- opisuje sposób pomiaru tętna;
- interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;
- opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;
- opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego;
- nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych;
- wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;
- przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;
- interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;
- wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);
- wykonuje rzut piłką lekarską w tył;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiadomości i umiejętności uczniów:

- posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;
- stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;
- wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;
- wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia pojęcia flagi i znicza olimpijskiego, olimpiady i igrzysk olimpijskich;
- wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;
- wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe;

LEKKOATLETYKA

- wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;
- wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;
- wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;
- wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;
- wykonuje skok z miejsca obunóż;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy;

MINI GRY ZESPOŁOWE

MINIKOSZYKÓWKA

- porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
- wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;
- wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, słalomem ręką dalszą od przeciwnika;
- wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;
- wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;
- wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
- wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
- wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
- stosuje poznane umiejętności techniczne w mini koszykówce i w grach uproszczonych;

MINIPIŁKA RĘCZNA

- porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
- wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;
- wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
- wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;

- wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
- stosuje poznane umiejętności techniczne w mini piłce ręcznej i w grach uproszczonych;

MINIPIŁKA SIATKOWA

- przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
- porusza się różnymi sposobami po boisku;
- wykonuje koszyczek siatkarski;
- wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
- wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
- wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
- stosuje poznane umiejętności techniczne w mini piłce siatkowej i w grach uproszczonych ;

MINI PIŁKA NOŻNA

- porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
- wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
- wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
- wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
- stosuje poznane elementy techniczne w mini piłce nożnej i w grach uproszczonych;

GIMNASTYKA

- wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył - przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
- wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
- wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową;

GRY REKREACYJNE

RINGO

- porusza się po boisku w ataku i w obronie;
- wykonuje rzut i chwyt kółka;
- wykonuje serw poziomym lotem kółka;
- stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;

UNIHOKEJ

- porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
- wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
- wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
- wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
- stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

BADMINTON

- porusza się po boisku w ataku i w obronie;

- wykonuje chwyt forhendowy rakiетки;
- wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
- wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
- stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

TENIS STOŁOWY

- wykonuje odbicia piłeczki pionowo w górę;
- wykonuje odbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
- wykonuje proste uderzenie piłeczki;
- porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
- wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
- wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
- wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
- stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;

TANIEC

- wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
- łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
- wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;
- wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

W zakresie postaw uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;
- omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;
- podaje numery telefonów alarmowych;
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;
- podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;
- podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;
- podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;
- stosuje elementy samoasekuracji;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;
- wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej;
- wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;
- wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;
- układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;
- opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;
- stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;
- zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;
- dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

Klasy V - VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
- odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
- wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształujących odpowiednie partie mięśni;
- wykonuje test Coopera;
- wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
- wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
- wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
- wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
- wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
- wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
- wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
- wykonuje skok w dal z miejsca;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
- wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
- wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
- wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;
- wykonuje ćwiczenia kształujące koordynację bez przyboru i z przyborem;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady mini gier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
- opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;
- rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w mini grach zespołowych;
- wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;
- wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;
- wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
- wymienia znanych sportowców różnych dyscyplin sportowych;
- wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w Polsce i na świecie;
- wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie;

LEKKOATLETYKA

- wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; .
- wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
- wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
- wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;
- prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
- organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela;

MINI GRY ZESPOŁOWE

MINIKOSZYKÓWKA

- wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
- wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
- wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
- wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
- wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
- wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;
- wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
- wykonuje obronę „każdy swego”;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini koszykówkę;
- organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym ;

MINIPIŁKA RĘCZNA

- wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;

- wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
- wykonuje rzut karny do bramki;
- wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
- wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
- wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
- wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
- organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

MINIPIŁKA SIATKOWA

- przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
- wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
- wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;
- wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
- wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
- wykonuje atak piłki po prostej;
- wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę siatkową;
- organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

MINIPIŁKA NOŻNA

- wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
- wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
- wykonuje podanie piłki do partnera;
- wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
- wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
- wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
- wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę nożną;
- organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w mini piłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

- wykonuje przewrót w przód z marszu;
- wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
- wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
- wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
- wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z wybranym przyborem;
- wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
- wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
- wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją.

GRY REKREACYJNE

RINGO

- przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
- wykonuje chwyt kółka jednorącz;

- wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
- wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym;
- wykonuje atak indywidualny;
- stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

UNIHOKEJ

- porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
- wykonuje starty i zatrzymania;
- wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);
- wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
- wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
- stosuje przepisy w grze w unihokej;

BADMINTON

- wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
- wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
- wykonuje odbiór serwu;
- wykonuje smecz i skrót przy siatce;
- stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
- stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

TENIS STOŁOWY

- porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
- wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
- wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
- stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

TANIEC

- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
- prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
- łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
- odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

W zakresie postaw uczniów:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiadomości i umiejętności uczniów:

- wyjaśnia ogólne zasady i przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;
- podaje najczęściej występujące błędy w mini grach zespołowych;
- wyjaśnia co to jest falstart;
- rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
- wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy;
- wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
- dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;
- dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
- wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
- pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
- stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;
- organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
- stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
- sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis mini gry zespołowej;

W zakresie postaw uczniów:

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię;

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiadomości i umiejętności uczniów:

- definiuje pojęcie zdrowia;
- wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
- wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
- prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;
- łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;
- wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
- dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
- kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych;

W zakresie postaw uczniów:

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

Klasy VII - VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
- opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
- charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;

- wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;
- posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;
- objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;
- wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej;
- posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;
- dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
- prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
- prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiadomości, umiejętności i postaw uczniów:

- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;
- wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;
- rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;
- opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad;

LEKKOATLETYKA

- posługuje się mapą w biegu na orientację;
- wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
- wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;

- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
- wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;
- wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;
- dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
- prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną;

GRY ZESPOŁOWE

KOSZYKÓWKA

- wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
- wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
- wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
- wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony;
- wykonuje atak szybki;
- wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
- sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
- prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

PIŁKA RĘCZNA

- wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
- wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
- wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
- wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
- wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
- wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
- podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
- sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
- prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

PIŁKA SIATKOWA

- stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
- wykonuje zbiecie piłki po prostej i po skosie ;
- wykonuje atak przez plasowanie piłki;
- wykonuje kiwnięcie;
- wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
- wykonuje blok pojedynczy;
- wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
- w ykona rozegranie piłki na „trzy”;
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;

- sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
- prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

PIŁKA NOŻNA

- prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
- prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
- wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
- wykonuje podanie i strzał z powietrza;
- wykonuje podanie i strzał głową;
- wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
- podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
- sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
- prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej;

GIMNASTYKA

- wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
- wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
- wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia ;
- wykonuje układ równoważny na ławeczce;
- wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
- wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
- prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy; prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną;

GRY REKREACYJNE

- pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, unihokej, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
- organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
- proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe;

TANIEC

- wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi;
- opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
- wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
- dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych;

Ocena celująca : wykonanie wzorowe.

Ocena bardzo dobra : samodzielne, swobodne wykonanie.

Ocena dobra : wykonanie z drobnymi niedociągnięciami.

Ocena dostateczna : wykonanie z błędami.

Ocena dopuszczająca : wykonanie z pomocą nauczyciela.

W zakresie postaw uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiadomości i umiejętności uczeń:

- wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego;
- objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym;
- wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych;
- ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.;
- stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
- wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
- podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
- postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

W zakresie postaw uczeń:

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiadomości i umiejętności uczeń:

- wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;
- wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
- wskazuje sposoby redukowania stresu;
- objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
- wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
- wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
- wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
- podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
- wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
- opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania;
- planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
- stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
- stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
- umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
- wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;
- stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej;

W zakresie postaw uczeń:

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;