

# Przedmiotowy system oceniania wychowania fizycznego w Gimnazjum w Peperzynie

## Ocenianie ma na celu:

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

## Ocenianie powinno być:

- **Rzetelne** – oparte na godnych zaufaniu, stałych wynikach;
- **Trafne** – dostarczające informacji w ściśle określonym zakresie;
- **Jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standartów wymagań;
- **Obiektywne i zindywidualizowane** – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- **Jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia

## Ocena powinna być wypadową czterech składowych:

- **Chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **Postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **Postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- **Rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładność wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

## Zasady oceniania:

1. Skala ocen – w ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i śródrocznym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia: -, +.

2. Przedmiot oceny – podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

#### OCENIANIU PODLEGAJĄ

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- Stosunek do partnera i przeciwnika,
- Stosunek do własnego ciała,
- Aktywność fizyczna,
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen –

**Ocena 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.

**Ocena bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są wysokie. Prowadzi sportowy i

higieniczny tryb życia, systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

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

**Ocenę dostateczną lub dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności 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 obowiązku wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcjach, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowania się do zajęć (nie licząc zwolnienia rodziców), brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-„. Trzy takie znaki w ciągu półrocza zamieniane są na częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Trzy takie znaki w ciągu półrocza zamieniane są na częściową ocenę bardzo dobrą.

#### 4. Sposoby informowania o ocenach

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani poprzez nauczyciela prowadzącego lub wychowawcę klasy. O proponowanej ocenie śródrocznej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie, najpóźniej na dwa tygodnie przed radą pedagogiczną klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej rocznej i śródrocznej rodzice poinformowani będą na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

Uczniowie dodatkowo będą informowani o swojej pracy, która będzie polegała na przekazywaniu informacji zwrotnej o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć każdorazowo słownie po zaliczeniu i dwa razy do roku w formie pisemnej.

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

## **STANDARTY WYMAGAŃ DLA KLASY I**

### **Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?**

| Poziom podstawowy – uczeń:   |  |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| <b>postawa</b>   | <b>umiejętności</b>  | <b>wiadomości</b>   | <b>postawa</b>   | <b>umiejętności</b>   | <b>wiadomości</b>  |
| <p>Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną.</p> <p>Stara się przestrzegać ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Dostrzega zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Stara się prowadzić zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej.</p> | <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania.</p> <p><b>Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej.</b></p> <p>Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna.</p> <p>Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych.</p> <p><b>Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</b></p> <p>Przebiega określony dystans biegu terenowego.</p> | <p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka. Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną.</p> | <p>Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest świadomym przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Rozumie zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Prowadzi zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje troskę i dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania swojej aktywności i sprawności fizycznej.</p> | <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni.</p> <p>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Przebiega i osiąga dobry wynik określonego dystans biegu terenowego.</p> | <p>Przestrzega zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jak kontrolować swój rozwój izyczny.</p> <p>Zna sposoby wykonania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p> |

### **Cykl 2. Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka**

| Poziom podstawowy – uczeń:  |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:   |  |   |
|---|---|--|---|--|---|
| postawa   | umiejętności  | wiadomości   | postawa   | umiejętności   | wiadomości  |
| Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dostrzega związek zaangażowania w działanie. Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie | Potrafi wyjaśnić co symbolizują flaga i znicz olimpijski. Umie rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód. Przebiega dystans 100, 200 metrów. Wykonuje skok w dal. | Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich. Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów. | Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych. | Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód. Osiąga dobre wyniki w biegach krótkich i skoku w dal. | Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne. |

### Cykl 3. Wyrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

| Poziom podstawowy – uczeń:   |   |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| postawa  | umiejętności  | wiadomości  | postawa  | umiejętności  | wiadomości  |
| Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę. Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współwzyczącym. | <b>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu.</b> Umie wykonywać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozła w szereg, wagę | <b>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.</b> Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w | Rozumie jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę. Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i | Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynię w szereg i zeskok w głąb do | Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń. |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne | <p>przodem.</p> <p><b>Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadą postawy.</b></p> <p>Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.</p> <p>Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p> | <p>czasie ćwiczeń.</p> <p><b>Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawność fizycznej w okresie dojrzewania</b></p> | <p>współwiczającego.</p> <p>Rozumie różnicę pomiędzy brawurą a odwagą.</p> | <p>przysiada, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem i zeskok do przysiada.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|

#### Cykl 4. Komunikacja, atak i obrona – technika i taktyka gry w koszykówce

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

#### Cykl 5. Odporność organizmu – sporty zimowe

| Poziom podstawowy – uczeń:   |   |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| postawa  | umiejętności  | wiadomości  | postawa  | umiejętności  | wiadomości   |
| <p>Wie, że gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Hartuje swój organizm w czasie zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.</p> | <p><b>Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na samopoczucie.</b><br/>Potrafi zjechać na wprost stoku i bezpiecznie się zatrzymać, zjechać na sankach pojedynczo i parami po „muldach”.<br/>Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na sankach.<br/><b>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości.</b><br/>Potrafi się podporządkować ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> | <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu.<br/>Wie, jak przygotować organizm do zajęć na śniegu.<br/>Zna walory rekreacyjno – zdrowotne saneczkarstwa.</p> | <p>Wie, dlaczego gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> | <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Umie zjechać na wprost z utrudnieniem, slalomem pojedynczo i parami. Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach.</p> | <p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów saneczkarskich. Zna osiągnięcia naszych reprezentacji w saneczkarstwie na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno – rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno – sportowych zajęć w zimie.</p> |

### Cykl 6. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

| Poziom podstawowy – uczeń:   |   |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| postawa  | umiejętności  | wiadomości  | postawa  | umiejętności   | wiadomości  |
| <p>Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Zachowuje się kulturalnie w czasie zabaw tanecznych i dyskotek. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny wykonania zadania.</p> | <p>Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych.<br/>Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela.<br/>Umie swobodnie się</p> | <p>Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię i tradycję tańców swojego regionu.<br/>Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.</p> | <p>Docenia piękno ruchu i muzyki.<br/>Ma świadomość dziedzictwa kulturowego.<br/>Dokonuje samooceny wykonania zadania.<br/>Porównuje ocene własną z ocenami rówieśników i nauczyciela.</p> | <p>Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych.<br/>Potrafi wykonać układ ćwiczen aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie stworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane</p> | <p>Zna różnice pomiędzy tancami narodowymi a towarzyskimi.<br/>Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.<br/>Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu.</p> |

|  |   |  |  |         |  |
|--|---|--|--|---------|--|
|  | poruszać w rytm muzyki.<br>Ptrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny. |  |  | muzyką. |  |
|--|---|--|--|---------|--|

### Cykl 7. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa

| Poziom podstawowy – uczeń:  |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| postawa   | umiejętności   | wiadomości   | postawa  | umiejętności  | wiadomości   |
| Jest ambitny w dążeniu do celu.<br>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku.<br>Kontroluje wykonanie zadania przez współpartnera.<br>Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica.<br>Podporządkowuje się decyzją sędziego. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się poprawnie w roli kibica. | Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwywanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem odstawnym – dostawnym, krokiem skrzyżnym, dojsie do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie sposobem dolnym po zagrywce wystawienie piłki.<br><b>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie. Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka)</b> | Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową.<br>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.<br>Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. | Potrafi dostosować swoje działania do partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera.<br>Zachowuje się właściwie w sytuacjach sprnych, podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania.<br>Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej. | Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się, zagrywka sposobem dolnym przodem z za lini końcowej, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce, dojsie do zbitcia piłki, blok pojedynczy.<br>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze. | Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.<br>Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna polski zespół siatkarski, jego osiągnięcia oraz zawodników.<br>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.<br>Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej. |

### Cykl 8. Jak wypoczywać – rekreacja

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Poziom podstawowy – uczeń: | Poziom rozszerzony – uczeń: |
|----------------------------|-----------------------------|



| <b>postawa</b>   | <b>umiejętności</b>   | <b>wiadomości</b>  | <b>postawa</b>   | <b>umiejętności</b>  | <b>wiadomości</b>   |
|--|---|--|--|--|---|
| Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym. Dobiera odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy. Inicjuje dla rodziny i rówieśników różnorodne formy wypoczynku czynnego | Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo.<br><b>Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe.</b> | Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo. | Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych. | Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. | Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, kometce i ringo. Wie, jaka wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny. |

### Cykl 9. Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

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

|  |   |  |  |  |                 |
|--|---|--|--|--|-----------------|
|  | play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. |  |  |  | poziomie klasy. |
|--|---|--|--|--|-----------------|

### Cykl 10. Uczciwa, sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

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

### STANDARTY WYMAGAŃ DLA KLASY II

#### Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

| Poziom podstawowy – uczeń:  |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| postawa   | umiejętności   | wiadomości   | postawa   | umiejętności   | Wiadomości   |
| Uczestniczy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie. Jest wytrwały w | Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych. <b>Wybiera i pokonuje trasę crossu.</b> | Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego i ćwiczeniach w terenie. <b>Zna miejsca urządzenia i</b> | Wykorzystuje warunki naturalnego terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi pokonywać własne | Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z wykorzystaniem naturalnych | Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji |

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>dążeniu do celu.<br/>Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników oraz obiektywnie ocenia własne możliwości i umiejętności ruchowe.<br/>Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania.<br/>Jest zdyscyplinowany.<br/><b>Umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny.</b></p> | <p>Samodzielnie dokonuje pomiaru wysokości i ciężkości ciała.<br/>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.<br/>Zna sposoby wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p> | <p><b>obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</b><br/>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.<br/><b>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka w czasie wysiłku fizycznego.</b><br/>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.<br/>Wie, jakie są sprawności człowieka.<br/><b>Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania.</b><br/><b>Zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</b></p> | <p>zmęczenie.<br/>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników.<br/>Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich zdobycia.<br/>Dokonuje właściwej, oceny własnych możliwości i umiejętności ruchowych.<br/>Pomaga współwiczącym w wykonywaniu zadania.<br/>Podejmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.<br/>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje.</p> | <p>warunków terenu.<br/>Potrafi współpracować w zespole.<br/>Potrafi pełnić role sędziego w biegach terenowych</p> | <p>współzawodnictwa biegów przełajowych.<br/>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie<br/>Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.<br/>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzeniu próby indeksu sprawności fizycznej.<br/>Potrafi przeprowadzić próby indeksu i ocenić wyniki swoich rówieśników.</p> |
|---|---|---|--|--|---|

## Cykl 2. Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyczne

| Poziom podstawowy – uczeń:  |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
| postawa   | umiejętności   | wiadomości   | postawa  | umiejętności   | Wiadomości  |
| <p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym.<br/>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.<br/>Z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia.<br/>Jest dokładny i rzetelny w swoich działaniach, uczciwy</p> | <p>Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne z lądowania do przysiadu.<br/>Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do skoku wzwyż.</p> | <p>Zna historie starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich.<br/>Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne.<br/>Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie.</p> | <p>Dostrzega problem dopingiu.<br/>Wie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.<br/>Dostrzega związek zaangażowania w ćwiczenia i trening z osiąganymi wynikami.<br/>Jest rzetelny i obiektywny.<br/>Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników.</p> | <p>Potrafi wykonywać prawidłowo osiągając wysoki rezultat: przeskok przez poprzeczkę dowolnym sposobem z trzech kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów chwyt, odwodzenie, trzy kroki przekładanki i wyrzut.<br/>Potrafi świadomie podjąć</p> | <p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową.<br/>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwości dopingiu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> |

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>– w sędziowaniu. Przestrzega zasad fair play w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Jest uczciwy jako zawodnik i sędzia.</p> <p>Dokonuje samooceny osiągniętych wyników.</p> <p>Pokonuje własne słabości i zmęczenie</p> | <p>Umie za pomocą nietypowych przyborów naśladować wypchnięcie kuli.</p> <p>Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasad fair play.</p> | <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach skokach rzutach.</p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> |  | <p>wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p> | <p>Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> |
|--|---|---|--|---|--|

### Cykl 3. Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

| Poziom podstawowy – uczeń:  |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| postawa   | umiejętności  | wiadomości   | postawa  | umiejętności   | Wiadomości   |
| <p>Systematycznie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest pomocny dla partnera ćwiczeń. Odróżnia brawurę od odwagi.</p> <p><b>Określa swoje słabe i mocne strony. Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.</b></p> | <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach z zamachem jedno nogi z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, skok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię dowolnym sposobem i zeskok do przysiadu, prosta piramidę dwójkowa.</p> <p>Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej</p> | <p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów.</p> <p>Zna przykład ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p><b>Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</b></p> <p>Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p> | <p>Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Ma zaufanie do partnera ćwiczeń.</p> <p>Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera.</p> <p>Ustala sposób rozwiązania problemu na drodze negocjacji.</p> | <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, dwa przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jedno nogi z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok kuczny przez cztery części w szereg, wejście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, piramidę dwójkową według własnej inwencji.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych</p> | <p>Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody.</p> <p>Zna podział wad postawy i metod ich korekty.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.</p> |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  | <p>i ćwiczeń korekcyjnych.<br/>Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron.<br/>Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.</p> |  |  | <p>przyrządów i przyborów.<br/>Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

#### Cykl 4. Komunikacja, atak i obrona – technika i taktyka gry w koszykówce

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

## Cykl 5. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

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

## Cykl 6. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa

| Poziom podstawowy – uczeń:   |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| postawa  | umiejętności   | wiadomości   | postawa  | umiejętności  | wiadomości   |
| Motywuje innych do podejmowania zespołowego wysiłku. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki. Współpracuje i współdziała w zespole. Podporządkowuje się decyzjom trenera i | Potrafi prawidłowo wykonywać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcia podania piłki sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, | Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Zna sposoby współdziałania zespołowego. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i | Przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania. Szuka i znajduje pomoc w sytuacjach trudnych. | Potrafi prawidłowo wykonywać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: przyjęcia i podania sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie, zbieg i | Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie jak zorganizować |

|   |  |   |  |  |                                       |
|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie w sytuacjach sportowych | wystawienie i zbitcie.<br>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.<br>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i wykorzystać poznane elementy techniki w grze. | zdrowotne walory siatkówki.<br>Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.<br><b>Wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.</b> |  | zastawienie.<br>Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki w grze.<br>Umie zorganizować sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej.<br>Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej. | rozgrywki na poziomie międzyklasowym. |
|---|--|---|--|--|---------------------------------------|

### Cykl 7. Jak wypoczywać – rekreacja?

| Poziom podstawowy – uczeń:  |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:   |  |   |
|---|---|--|---|--|---|
| postawa   | umiejętności  | wiadomości   | postawa   | umiejętności   | wiadomości  |
| Dąży do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych. Podejmuje działania dla dobra innych: organizuje różnorodne formy wypoczynku dla rówieśników i członków rodziny. Dostrzega potrzeby niepełnosprawnych kolegów. | Ma opanowane w stopniu elementarnym jazdy na rowerze i koszykówki na jeden kosz.<br><b>Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczanego na prace i wypoczynek.</b> | Zna podstawowe przepisy gry w koszykówce na jeden kosz. Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do jazdy na rowerze. | Posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku.<br>Przekonuje innych do podjęcia działań sportowo – rekreacyjnych. | Ma opanowane na dobrym poziomie elementy jazdy na rowerze i koszykówki na jeden kosz. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. | Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w koszykówce rekreacyjnej (na jeden kosz, „koszykówka uliczna”). Wie, jaka wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek. |

### Cykl 8. Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

| Poziom podstawowy – uczeń:                             |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:                          |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| postawa  | umiejętności                                   | wiadomości   | postawa  | umiejętności                                   | wiadomości                                    |
| Przestrzega zasad współzycia społecznego na boisku i w | Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy | Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować | Wyróżnia cechy przywódcy, podejmuje próby kierowania | Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy | Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, |

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

### Cykl 9. Uczciwa sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

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



|  |             |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|
| Umiejętnie przyjmuje zarówno zwycięstwo, jak i porażkę. Przestrzega idei olimpizmu w sportowej rywalizacji i w życiu codziennym. | ich rozwój. |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|

## STANDARTY WYMAGAŃ DLA KLASY III

### Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

| Poziom podstawowy – uczeń:   |  |   | Poziom rozszerzony – uczeń:   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| postawa  | umiejętności   | wiedomości  | postawa   | umiejętności  | wiedomości   |
| <p>Rozumie potrzebę dbania o sprawność fizyczną. Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwzajemnym. Współpracuje w zespole podczas sztafetowego biegu przełajowego. Osiąga wyniki jedynie na drodze systematycznej i wytrwałej pracy. Nie używa i jest przeciwnikiem stosowania wszelkich środków dopingujących. Zachowuje się asertywnie.</p> <p><b>Rozumie, jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.</b></p> | <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać naturalne warunki terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi wykonać ćwiczenia na ścieżce zdrowia. Umie wykonać ćwiczenia na poszczególnych stacjach i obwodzie do ćwiczeń.</p> <p><b>Potrafi wykonać wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.</b></p> <p>Potrafi odmówić i przeciwstawiać się naciskom innych.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamań</p> | <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p><b>Zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.</b></p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Wie, jak rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> <p>Umie wykonać program treningowy według instrukcji.</p> <p>Zna sposób wykonania i oceny wyników</p> | <p>Dokonyuje samokontroli sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Zna siebie, swoje uzdolnienia i możliwości.</p> <p>Wykorzystuje własny potencjał dla dobra swojego i innych.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie (życie) własne i innych.</p> <p>Kontroluje swój rozwój fizyczny.</p> | <p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń na ścieżce zdrowia. Potrafi współpracować w zespole.</p> <p>Umie kontrolować własną sprawność i rozwój fizyczny. Potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych.</p> | <p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa, dostrzega zagrożące niebezpieczeństwa i właściwie na nie reaguje. Zna sposoby organizacji i bezpiecznego uczestnictwa w biegach terenowych i sztafetowych.</p> <p>Potrafi opracować program treningowy kształtujący określoną sprawność motoryczną.</p> <p>Umie przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić wybrany test i ocenić rodziny i przyjaciół.</p> |

|  |              |  |  |  |  |
|--|--------------|--|--|--|--|
|  | i zwichnięć. | poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej |  |  |  |
|--|--------------|--|--|--|--|

## Cykl 2. Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka

| Poziom podstawowy – uczeń:   |  |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| postawa  | umiejętności   | wiadomości  | postawa  | umiejętności  | wiadomości   |
| <p>Dostrzega negatywne zjawiska w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe.</p> <p>Przestrzega zasad czystej, uczciwej i sprawiedliwej walki w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Dokonyuje samooceny osiągniętych wyników i porównuje je z wynikami lat poprzednich, określa postępy i rozwój.</p> <p>Jest konsekwentny i uparty w dążeniu do wytyczonego celu. Jest zaangażowany i z pełnym poświęceniem pracuje w czasie treningu sportowego</p> | <p>Potrafi wykonać poprawnie: start niski z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w marszu sposobem od góry i od dołu, przekazywanie pałeczki w strefie zmian, wyznaczenie rozbiegu i biegu w skoku w dal.</p> <p>Potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku i pokonać własne słabości i zmęczenie.</p> | <p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość dopingu.</p> <p>Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Wie, jakie są konkurencje lekkoatletyczne. Zna dokonania polskich lekkoatletów.</p> | <p>Dostrzega i przeciwstawia się negatywnym zjawiskom w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe.</p> <p>Podejmuje świadomie wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych</p> | <p>Potrafi wykonać prawidłowo: wybieg startowy do odebrania pałeczki sztafetowej, przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu różnymi sposobami, skok wzwyż i w dal.</p> | <p>Zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi się im przeciwstawić.</p> <p>Wie, jak przygotować plan treningu lekkoatletycznego.</p> <p>Wie, jak zorganizować szkolne i między szkolne zawody lekkoatletyczne.</p> <p>Zna największe sławy światowej lekkoatletyki i ich dokonania.</p> |

## Cykl 3. Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

| Poziom podstawowy – uczeń: |                             |                          | Poziom rozszerzony – uczeń: |                             |                    |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| postawa                    | umiejętności                | wiadomości               | postawa                     | umiejętności                | wiadomości         |
| Dobiera obciążenia ćwiczeń | Potrafi wykonać prawidłowo: | Zna sposoby bezpiecznego | Przyjmuje odpowiedzialność  | Potrafi wykonać prawidłowo: | Zna zasady higieny |

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| do możliwości własnych i partnera.<br>Współpracuje w zespole. Stosuje demokratyczne sposoby podejmowania decyzji. Pomaga współwiczającemu w wykonaniu zadania. Przestrzega zasad bezpieczeństwa samoochrony i asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Jest wytrwały w dążeniu do celu i konsekwentny w realizacji zobowiązań. | Łączony przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, mostek ze stania z pomocą, skok rozkroczny przez kozła wzdłuż, piramidę trójkową według instrukcji.<br><b>Potrafi przygotować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.</b><br><b>Umie zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.</b> | korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zna sportowe dyscypliny gimnastyczne. | za zdrowie własne i innych. Rozumie potrzebę stałego usprawniania się.<br><b>Rozumie, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.</b> Jest wytrwały i konsekwentny w realizacji zobowiązań, nawet bez zewnętrznej kontroli. | przewrót w przód z biegu do postawy, przewrót w tył do postawy, stanie na rękach i przewrót w przód z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok rozkroczny przez kozła, piramidę trójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować dla grupy zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera. | wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń. Zna osiągnięcia polskich zawodników w gimnastyce. |
|---|---|--|---|---|---|

#### Cykl 4. Komunikacja, atak i obrona – technika i taktyka gry w koszykówce

| Poziom podstawowy – uczeń:  |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |   |
|---|---|--|--|--|---|
| postawa   | umiejętności  | wiadomości   | postawa  | umiejętności   | wiadomości  |
| Potrafi podejmować decyzje w sytuacjach spornych i bronić własnego zdania. Podporządkowuje się decyzją kapitana, trenera, sędziego. Podejmuje zobowiązania na miarę swoich możliwości. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy przeciwnika szacunkiem zarówno w obliczu zwycięstwa, jak i przegranej.<br><b>Daje i przyjmuje wsparcie społeczne.</b> | Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach na jedno i dwa podania, atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2, atak pozycyjny 3:3 i 4:4, współpraca w obronie "każdy swego" z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 3:3 i 4:4. Potrafi zawsze stosować zasadę fair play, wykorzystać nabyte umiejętności techniczno – taktyczne w | Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej. Zna walory rekreacyjne | Udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet w sytuacjach spornych. | Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach, atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2, atak pozycyjny 5:5, współpraca w obronie "każdy swego" 5:5 z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 5:5. Potrafi uczestniczyć w turnieju według założeń taktycznych trenera, przestrzega dyscypliny gry. Potrafi podjąć decyzję w | Zna podstawy taktyki gry i potrafi ustalić taktykę dla swojego zespołu w określonym systemie rozgrywek zawodów. Wie, jak zorganizować zawody szkolne w piłkę koszykową. Wie, jakie wyniki osiągają najlepsze zespoły koszykówki Europy i świata. Zna sposoby wykorzystania elementów koszykówki w grach i zabawach. |

|  |       |            |  |  |  |
|--|-------|------------|--|--|--|
|  | grze. | koszykówki |  | sytuacjach spornych i obronić swoje zdanie. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego. |  |
|--|-------|------------|--|--|--|

### Cykl 5. Odporność organizmu – sporty zimowe

| Poziom podstawowy – uczeń:   |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| postawa  | umiejętności  | wiadomości   | postawa  | umiejętności   | wiadomości   |
| Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowaniu w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Przewycięża słabość i hartuje swój organizm. Właściwie przyjmuje porażki i traktuje jako mobilizację do zwiększania wysiłku w ćwiczeniach. | Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do zajęć sportowo – rekreacyjnych na śniegu. Umie wykorzystać opanowane elementy techniki jazdy na sankach i gier rekreacyjnych.<br><b>Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.</b> | Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku. Zna konkurencje sportowe w sportach zimowych i dokonania polskich sportowców na olimpiadach zimowych. Zna walory rekreacyjno – sportowe i zdrowotne sportów zimowych.<br><b>Wie, jakie korzyści dla zdrowia płyną z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.</b> | Traktuje porażkę jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.<br>Racjonalnie wykorzystuje czas wolny. | Potrafi dobrać sprzęt do sportów zimowych, wybrać bezpieczny teren i zorganizować współzawodnictwo. Umie zmobilizować innych do aktywnego spędzania czasu wolnego. | Wie, jakie konkurencje i sprzęt są charakterystyczne do sportów zimowych. Zna sposoby i przepisy przeprowadzenia zawodów w sportach zimowych. Zna światowe osiągnięcia i sławy w sportach zimowych. Zna historię olimpiad zimowych. Wie, jakie są walory turystyczno – rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno – sportowych w zimie. |

### Cykl 6. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

| Poziom podstawowy – uczeń:  |   |   | Poziom rozszerzony – uczeń:   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| postawa   | umiejętności  | wiadomości  | postawa   | umiejętności   | wiadomości   |
| Zachowuje się kulturalnie na zabawach, balach i dyskotekach.<br>Jest dumny z tradycji i | Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranego tańca towarzyskiego. | Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycje i kulturę swojego regionu. | Rozładowuje napięcie emocjonalne i wyraża uczucia poprzez ruch, gest, muzykę. | Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranego tańca towarzyskiego.<br>Umie tworzyć krótkie układy | Zna różnice między tańcami narodowymi a towarzyskimi.<br>Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>kulturę swojego regionu oraz kraju.<br/>Dokonyuje samooceny wykonania zadania w kontekście oceny dokonanej przez rówieśników.</p> | <p>Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń według inwencji nauczyciela.<br/><b>Potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ taneczny</b></p> | <p>Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.</p> | <p>Sprawiedliwie i obiektywnie ocenia wykonanie zadania przez innych ćwiczących.</p> | <p>ruchowe inspirowane muzyką, wyrazić emocje i uczucia w tańcu, przekazać ruchem nastroj utworu.<br/>Potrafi przeprowadzić konkurs poznanych tańców oraz sprawiedliwie i obiektywnie ocenić sposób ich wykonania.</p> | <p>regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.<br/>Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu.<br/>Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji.<br/>Zna zasady organizacji konkursu tańców.</p> |
|--|--|---|--|--|---|

### Cykl 7. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowej

| Poziom podstawowy – uczeń:   |  |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| postawa  | umiejętności   | wiadomości  | postawa  | umiejętności  | wiadomości  |
| <p>Podporządkowuje się decyzją trenera i kapitana zespołu, współpracuje i współdziała w zespole.<br/>Potrafi podejmować trudne decyzje, a w sytuacjach spornych – bronić własnego zdania.<br/>Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacjach zwycięstwa, jak i porażki.<br/>Posiada szacunek dla przeciwnika, nawet w obliczu przegranej. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się właściwie w roli kibica.</p> | <p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika, zastawienie piłki w dwójkach, ustawienie zespołu do asekuracji pola gry.<br/>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.<br/>Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej.</p> | <p>Zna przykłady gier ruchowych kształtujących umiejętności techniczno – taktyczne w piłce siatkowej.<br/>Zna zasady współdziałania zespołowego w grze.<br/>Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju.<br/>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.<br/>Wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p> | <p>Pełni rolę przywódcy. Zna cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Potrafi skutecznie prowadzić negocjacje. Współdziała w zespole mimo różnic i antypatii w celu osiągnięcia zamierzonego efektu.</p> | <p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: odebranie piłki po zagrywce i ataku, rozegranie, atak lub zwód, zastawianie piłki w trójkach przy współdziałaniu całego zespołu.<br/>Potrafi przyjąć odpowiednie założenia taktyki i wykonać je skutecznie w grze.<br/>Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki i taktyki w grze.<br/>Umie zorganizować i sędziować szkolne zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania</p> | <p>Zna zasady i umie przeprowadzić gry ruchowe wprowadzające do nauczania techniki i taktyki piłki siatkowej.<br/>Wie, jakie są zasady postępowania taktycznego w obronie i ataku oraz umie je zastosować w grze.<br/>Zna zasady i sposoby współdziałania zespołowego.<br/>Zna europejskie i światowe zespoły piłki siatkowej, ich dokonania i osiągnięcia, na bieżąco śledzi wyniki rozgrywek.<br/>Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie szkolnym.</p> |

|  |  |  |  |                                |  |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|
|  |  |  |  | zespołowego w piłce siatkowej. |  |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|

### Cykl 8. Jak wypoczywać? – rekreacja

| Poziom podstawowy – uczeń:  |  |   | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
| postawa   | umiejętności   | wiadomości  | postawa  | umiejętności  | wiadomości  |
| Ma świadomość znaczenia i potrzeby ruchu oraz czynnego wypoczynku. Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną. Wykazuje troskę o zdrowie własne i innych. Dostrzega potrzeby innych. | Ma opanowaną jazdę na rowerze w stopniu umożliwiającym swobodne poruszanie się w każdych warunkach. Potrafi zorganizować wycieczkę rowerową dla młodszych kolegów i koleżanek oraz pełnić rolę przewodnika i opiekuna.<br><b>Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.</b> | Wie, jak zorganizować wycieczkę rowerową. Zna zasady współzawodnictwa w kolarstwie górskim i szosowym. Zna przepisy ruchu drogowego. Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać. | Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną i motywuje rówieśników oraz członków własnej rodziny do aktywności ruchowej. Podejmuje różnorodne działania na rzecz innych. | Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. Potrafi podejmować różnorodne działania sportowo – rekreacyjne na rzecz innych osób, w szczególności słabszych, młodszych i niepełnosprawnych. | Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny. Wie, jak troszczyć się o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych. |

### Cykl 9. Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

| Poziom podstawowy – uczeń:  |  |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| postawa   | umiejętności   | wiadomości   | postawa  | umiejętności  | wiadomości   |
| <b>Stosuje zasadę czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej.</b><br>Jest kulturalnym kibicem. | Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki po przyjęciu piłki na | Zna elementy techniki i taktyki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas | Wykazuje tolerancję i poszanowanie dla kibiców przeciwnej drużyny.<br>Współpracuje i współdziała z | Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki od bramkarza, atak | Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Podejmuje decyzje w sytuacjach spornych i broni własnego zdania. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy szacunkiem przeciwnika.</p> | <p>dwa, trzy podania, atak pozycyjny z udziałem czterech, pięciu zawodników, krzyce „każdy swego” z przekazywaniem, krzyce strefą. umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej. Umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzją kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w rolach zawodnika i kibica.</p> | <p>sędziowania. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym.</p> | <p>innymi kibicami w celu stworzenia sportowej atmosfery w czasie zawodów. Rozróżnia przyjaźń w życiu codziennym i rywalizację w sporcie. Przeciwstawia się piłce nożnej (nieuczciwość sędziów i zawodników, środki dopingujące, sprzedawanie meczów, brutalność i chamstwo kibiców).</p> | <p>pozycyjny z udziałem całego zespołu, krzyce „każdy swego”, odbieranie piłki przy pomocy pressingu. Potrafi wykonać założenia taktyki w grze. Umie pełnić funkcje kapitana zespołu, sędziego i zawodnika. Potrafi zorganizować rozgrywki piłkarskie na szczeblu szkoły. Umie podjąć właściwą decyzję w sytuacji spornej i ją obronić.</p> | <p>rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna europejskie i światowe kluby piłkarskie, zawodników, trenerów i wyniki rywalizacji. Wie, jaką rolę w zespole pełnią kapitan i trener, zna style kierowania zespołem. Zna zasady sprawiedliwego i uczciwego sędziowania.</p> |
|--|--|---|---|---|---|

### Cykl 10. Uczciwa sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

| Poziom podstawowy – uczeń:   |   |  | Poziom rozszerzony – uczeń:  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| postawa  | umiejętności  | wiadomości   | postawa  | umiejętności   | wiadomości   |
| <p>Jest kreatywny. Posiada umiejętność oceny swoich możliwości i podjęcia zadań na ich miarę. Przestrzega zasad czystej i uczciwej sportowej rywalizacji. Jest rzetelny w ferowaniu werdyktów sędziowskich. Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega idei olimpizmu w sportowej rywalizacji i w życiu codziennym.</p> | <p>Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w rolach kibica i zawodnika bez względu na wynik rywalizacji. Potrafi uczciwie pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. <b>Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według</b></p> | <p>Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. <b>Zna historię igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie oraz ich znaczenie.</b> Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.</p> | <p>Wykorzystuje dyskusję, burzę mózgow i drzewo decyzyjne jako przykłady metod poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów.</p> | <p>Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje oraz podjąć zadania adekwatnie do możliwości. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie. Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.</p> | <p>Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów. Zna podstawy negocjacji i sposoby rozwiązywania konfliktów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu. Zna wyniki i dokonania polskich zawodników na olimpiadach. Zna zasady organizacyjne i</p> |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Umie pełnić role organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych |  |  |  | sposób przeprowadzania zawodów szkolnych. |
|--|--|--|--|--|---|

**Opracowała Krystyna Tusznio na podstawie programu nauczania autorstwa Urszuli Kierczak i Janusza Janoty.**