

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### 1. Przedmiotowe zasady oceniania

Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa również statut szkoły. Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Kontrola i ocena osiągnięć ucznia, bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania, powinna być obiektywna i uzasadniona przez nauczyciela. Zbyt rygorystyczne i formalne ocenianie powoduje, że funkcja dydaktyczna przesłania lub eliminuje funkcję wychowawczą. Natomiast nadmierny liberalizm ogranicza znaczenie funkcji dydaktycznej i nie wzmacnia funkcji wychowawczej. T. Frołowicz uważa, że niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania ucznia, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją.

### 2. Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej** na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. **Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej** na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
11. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
12. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
13. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
14. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.
15. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic / prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
16. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
17. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

18. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły.
19. **Strój sportowy** - przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka (kolor koszulki określa nauczyciel na początku roku szkolnego), spodenki, sportowe obuwie (wiązane), odpowiedni strój sportowy na zewnątrz (okres wiosenny i jesienny- bluza sportowa, spodnie dresowe, odpowiednie obuwie na zewnątrz, okres zimowy – kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, odpowiednie buty i spodnie).
20. Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

### **3. Obszary podlegające ocenie**

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Systematyczność oceniamy z wagą 6.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów. Przy kryterium dotyczącym postawy ucznia i stosunku do zajęć szkolnych stosujemy wagę oceny 5.

Przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniamy technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy. W obszarze tym stosujemy wagę oceny 4.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. Aktywność dodatkową oceniamy z wagą 3.

#### **4. Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:**

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

**Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych trzech lub czterech obszarów.**

Obszary podlegające ocenianiu:

##### **I. Umiejętności**

Poziom, umiejętności ruchowych i elementów technicznych – oceniany jest dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych. Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, lekkoatletyki, gier zespołowych oraz rytmu - muzyki - tańca.

***Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali:***

- stopień celujący (6) - wykonanie wzorowe,  
stopień bardzo dobry (5) - wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,  
stopień dobry (4) - wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,  
stopień dostateczny (3) - wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali,  
stopień dopuszczający (2) - wykonanie z dużymi błędami lub przy pomocy nauczyciela  
stopień niedostateczny (1) - uczeń nie opanował umiejętności lub odmówił przystąpienia do sprawdzianu.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów w przypadku długotrwałej choroby lub dysfunkcji ruchowej. Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

**Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.**

##### **II. Sprawność fizyczna**

Sprawność i wydolność fizyczna oraz uzyskiwane postępy w usprawnianiu swoich zdolności motorycznych - przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z wynikami grupy rówieśniczej.

Uwagi:

- ✓ Oceny wystawiane za sprawność fizyczną są jedną ze składowych ocen w tym obszarze I w całym systemie oceniania.

### **III. Wiadomości związane z kulturą fizyczną:**

Uczeń może otrzymać ocenę bieżącą, za udział w lekcji, odpowiedź ustną. Ocenie podlegać będzie wiedza z zakresu programu nauczania w tym: przepisy zespołowych gier sportowych, przepisy bhp na lekcjach wf, znajomość zasad fair play, wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, elementy higieny człowieka (związane z wf), prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń. Uczeń w każdym semestrze może również wykonać dodatkowe prace na zadane tematy, które należy przedłożyć nauczycielowi w wyznaczonym przez niego terminie.

### **IV. Aktywność dodatkowa. Sport i Rekreacja**

Aktywność na rzecz sportu i rekreacji – m.in. udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych. Uczeń otrzymuje oceny za: udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic; udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej – reprezentowanie szkoły; reprezentowanie szkoły na szczeblu gminy, powiatu, województwa, kraju; opracowanie materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej, np. ulotek, plakatów, artykułu do gazetki szkolnej, prezentacji multimedialnej; potwierdzony (pisemnie przez trenera, instruktora) udział w aktywności pozaszkolnej /1 raz za semestr W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

### **V. Aktywność**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia: podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, sumiennosc wykonywania poleceń i ćwiczeń, szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi, przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory, dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej, stosowanie samokontroli i samooceny, współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (piłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki. organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, dekoracje, tablica informacyjna), odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura

słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych, pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

## **VI. Systematyczność**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację. Spóźnienia na zajęcia i nieobecności nieusprawiedliwione uwzględnione są w ocenie z zachowania. Pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć.

Uczeń może poprawić ocenę wyłącznie z obszaru – **wiomości**, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów obszaru – **umiejętności**. Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny częściowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na 2 tygodnie przed radą klasyfikacyjną.

*Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.*

**Poniżej przedstawiano PZO w ujęciu tabelarycznym:**

Obszar oceny	Kryteria 4 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność waga: 6	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma NB+SP+NC+BS	co 16 jednostek lekcyjnych	16	15-14	13-10	9-8	7-5	4 >
	Maksymalna liczba spóźnień (SP) 2 SP = 1 NB								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)								
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru.			Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru. Uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu, jeśli nie uczestniczył w co najmniej połowie zajęć.					
Umiejętności Wiedza waga : 5	Ruchowe			Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas różnych form kontroli.					Średnia z uzyskanych ocen w semestrze
	Inne			Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy			Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej .					
Aktywność waga: 4	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów. Uczestniczy systematycznie w szkolnych zajęciach sportowych (SKS).		Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa waga: 5	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.							
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.							

## KRYTERIA OCENY :

**CELUJĄCY :** Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.

Uczeń osiąga sukcesy, wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.

Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej.

Obszar III - Uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Obszar VI – systematycznie uczestniczy w lekcjach-ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione, jest zawsze przygotowany do lekcji.

**BARDZO DOBRY :** Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.

Uczeń osiąga sukcesy, wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.

Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności i wydolności.

Obszar III - Uczeń posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Obszar IV - Uczeń wykazuje dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Obszar VI – osiąga wysoką frekwencję na zajęciach -ewentualne nieobecności na usprawiedliwione, jest przygotowany do lekcji.

**DOBRY :** Uczeń zdobył znaczną ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.

Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.

Obszar II - Uczeń doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności.

Obszar III - Uczeń posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

Obszar IV - Uczeń wykazuje niesystematyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń.

Obszar VI - nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego- ewentualne nieobecności na usprawiedliwione, z reguły jest przygotowany do zajęć.

**DOSTATECZNY :** Uczeń zdobył małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada nieduży wysiłek w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń wykonuje w miarę poprawnie z błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.

Obszar II - Uczeń wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Obszar III - Uczeń przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego.



Obszar IV - Uczeń wykazuje sporadyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia.

Obszar VI - w zajęciach uczestniczy nieregularnie, bywa często nieprzygotowany do zajęć

**DOPUSZCZAJĄCY :** Uczeń zdobył zbyt małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.

Obszar II - Uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.

Obszar III - Uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego.

Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo małą (znikomą) aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych.

Obszar VI - opuszcza godziny z wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do zajęć, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu,

**NIEDOSTATECZNY:** Uczeń nie zdobył kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Obszar II - Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym.

Obszar III - Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.

Obszar IV – Uczeń nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Obszar VI – często opuszcza zajęcia, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.

**Poniżej przedstawiano zakres podstawy programowej , którą uczeń musi opanować w danej klasie :**

## Klasa IV

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: ( <b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b> ):	<b>2. W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>2. opisuje sposób pomiaru tętna;</li> <li>3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;</li> <li>4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;</li> <li>5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego;</li> <li>6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;</li> <li>2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;</li> <li>3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;</li> <li>4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;</li> <li>5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;</li> <li>6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);</li> <li>7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;</li> <li>8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;</li> <li>9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;</li> <li>10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</li> </ol>

## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczeń: (<b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</li> <li>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>2. W zakresie umiejętności uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach;</li> <li>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</li> <li>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</li> <li>8) wykonuje marszobieg w terenie;</li> <li>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ol>
---	--

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;</li> <li>2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;</li> <li>3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</li> <li>4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;</li> <li>5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;</li> <li>3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;</li> <li>4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;</li> <li>5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;</li> <li>6. wykonuje skok z miejsca obunóż;</li> <li>7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;</li> <li>8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 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;</li> <li>5. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<p>5. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>6. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znacza olimpijskiego, olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>;</p> <p>7. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;</p> <p>8. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.</p>	<p><b>MINIGRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Minikoszykówka</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</li> <li>2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;</li> <li>3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;</li> <li>4. wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;</li> <li>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;</li> <li>6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;</li> <li>7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;</li> <li>8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;</li> <li>9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;</li> </ol> <p><b>Minipiłka ręczna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</li> <li>2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;</li> <li>3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;</li> <li>4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;</li> <li>5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;</li> <li>6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;</li> </ol> <p><b>Minipiłka siatkowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;</li> <li>9. porusza się różnymi sposobami po boisku;</li> <li>10. wykonuje koszyczek siatkarski;</li> <li>11. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;</li> <li>12. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;</li> <li>13. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;</li> <li>14. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</li> <li>2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi oraz wykazując asertywność i empatię.</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Minipiłka nożna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku z piłką i bez piłki;</li> <li>wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;</li> <li>wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;</li> <li>wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;</li> <li>stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.</li> </ol> <p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył - przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;</li> <li>wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;</li> <li>wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;</li> <li>wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;</li> <li>wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.</li> </ol> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <p><b>Ringo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku w ataku i w obronie;</li> <li>wykonuje rzut i chwyt kółka;</li> <li>wykonuje serw poziomym lotem kółka;</li> <li>stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;</li> </ol> <p><b>Kwadrant</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;</li> <li>wykonuje jednoręcz rzut piłki półgórny;</li> <li>wykonuje chwyt piłki jednoręcz - kampa;</li> <li>wykonuje odbicie piłki płaskim palantem;</li> <li>stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadrant;</li> </ol>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Unihokej</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku z kijem, przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;</li> <li>wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;</li> <li>wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;</li> <li>wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;</li> <li>stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;</li> </ol> <p><b>Badminton</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku w ataku i w obronie;</li> <li>wykonuje chwyt forhendowy rakiety;</li> <li>wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;</li> <li>wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;</li> <li>stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;</li> </ol> <p><b>Tenis stołowy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;</li> <li>wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;</li> <li>wykonuje proste uderzenie piłeczki;</li> <li>porusza się przy stole różnymi technikami kroków - do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;</li> <li>wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;</li> <li>wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;</li> <li>wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;</li> <li>stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;</li> </ol> <p><b>Ultimate</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku;</li> <li>wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu;</li> <li>wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku;</li> <li>stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych (ultimate w półkolu, łapanka).</li> </ol>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<b>TANIEC</b> 1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski); 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny; 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń: (*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE):	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 1) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
1) objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2) omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 1) podaje numery telefonów alarmowych; 2) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.

#### 4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: ( <b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b> ):	<b>2. W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
8. opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 9. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 10. opisuje zasady zdrowego odżywiania; 11. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
1) definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2) wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3) wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4) wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5) układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6) opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego - zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.	1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.



**Klasa V**

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: ( <b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b> ):	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</li> <li>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</li> <li>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</li> <li>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</li> <li>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje test Coopera;</li> <li>2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie - na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</li> <li>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</li> <li>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</li> <li>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</li> <li>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</li> <li>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</li> <li>8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;</li> <li>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</li> <li>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</li> <li>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</li> <li>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</li> <li>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;</li> <li>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</li> </ol>

## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczniów: (<b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ol>	<p>2. W zakresie umiejętności uczniów:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze; kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</li> <li>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</li> <li>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</li> <li>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</li> <li>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4. 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;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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;</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<p>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;</p> <p>5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</p> <p>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</p> <p>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</p>	<p>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci - pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</p> <p>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</p> <p>7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.</p> <p><b>MINIGRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Minikoszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłką oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;</p> <p>4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;</p> <p>7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;</p> <p>8. wykonuje obronę „każdy swego”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;</p> <p>10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p><b>Minipilka ręczna</b></p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysokości;</p> <p>3. wykonuje rzut karny do bramki;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</p> <p>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p>	<p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi oraz wykazując asertywność i empatię.</p>

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Minipilka siatkowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</li> <li>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dolną w różnych ustawieniach;</li> <li>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wysoku;</li> <li>4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</li> <li>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</li> <li>6. wykonuje atak piłki po prostej;</li> <li>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</li> <li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę siatkową;</li> <li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</li> </ol> <p><b>Minipilka nożna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;</li> <li>2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> <li>3. wykonuje podanie piłki do partnera;</li> <li>4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;</li> <li>5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;</li> <li>6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;</li> <li>7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</li> <li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę nożną;</li> <li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipilkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.</li> </ol> <p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje przewrót w przód z marszu;</li> <li>2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;</li> <li>3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył, łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;</li> <li>4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;</li> <li>5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;</li> <li>6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;</li> </ol>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p>7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;</p> <p>8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;</p> <p>9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;</p> <p>10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;</p> <p>11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;</p> <p>12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.</p> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <p><b>Ringo</b></p> <p>1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;</p> <p>2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;</p> <p>3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;</p> <p>4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.</p> <p>5. wykonuje atak indywidualny;</p> <p>6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;</p> <p><b>Kwadrant</b></p> <p>1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;</p> <p>2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;</p> <p>3. wykonuje chwyt piłki jednorącz, tzw. kampa;</p> <p>4. wykonuje odbicie piłki palantem;</p> <p>5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;</p> <p><b>Unihokej</b></p> <p>1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;</p> <p>2. wykonuje starty i zatrzymania;</p> <p>3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);</p> <p>4. wykonuje strzał w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;</p> <p>5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem; i. stosuje przepisy w grze w unihokej;</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Badminton</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;</li> <li>2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;</li> <li>3. wykonuje odbiór serwu;</li> <li>4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;</li> <li>5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;</li> <li>6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;</li> </ol> <p><b>Tenis stołowy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;</li> <li>2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;</li> <li>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</li> <li>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</li> <li>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenisie stołowym;</li> </ol> <p><b>Ultimate</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forehand, hammer- overhead;</li> <li>2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;</li> <li>3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w ultimate.</li> </ol> <p><b>TANIEC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</li> <li>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</li> <li>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</li> <li>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</li> <li>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</li> </ol>	

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodę i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;
2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;
3. wyjaśnia, co to jest falstart;
4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków - w szkole i poza szkołę;
5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;
3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej, dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
4. prezentuje elementy samoobrony - zasłonę, unik, pad;
5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa, uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych, np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;
8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
10. sędziuje wybrany przez nauczyciela fragment minigry zespołowej.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

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

#### 4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;
3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;
4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

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



## Klasa VI

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: ( <b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b> ):	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</li> <li>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</li> <li>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</li> <li>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</li> <li>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje test Coopera;</li> <li>2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie - na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</li> <li>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</li> <li>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</li> <li>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</li> <li>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</li> <li>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</li> <li>8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;</li> <li>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</li> <li>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</li> <li>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</li> <li>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</li> <li>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;</li> <li>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</li> </ol>

## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczniów: (<b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ol>	<p>2. W zakresie umiejętności uczniów:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze; kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>
--	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</li> <li>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</li> <li>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</li> <li>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</li> <li>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4. 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;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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;</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<p>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;</p> <p>5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</p> <p>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</p> <p>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</p>	<p>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci - pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</p> <p>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</p> <p>7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.</p> <p><b>MINIGRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Minikoszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłką oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;</p> <p>4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;</p> <p>7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;</p> <p>8. wykonuje obronę „każdy swego”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;</p> <p>10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p><b>Minipiłka ręczna</b></p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysokości;</p> <p>3. wykonuje rzut karny do bramki;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</p> <p>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p>	<p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi oraz wykazując asertywność i empatię.</p>

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Minipilka siatkowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</li> <li>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;</li> <li>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wysoku;</li> <li>4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</li> <li>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</li> <li>6. wykonuje atak piłki po prostej;</li> <li>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</li> <li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę siatkową;</li> <li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</li> </ol> <p><b>Minipilka nożna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;</li> <li>2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> <li>3. wykonuje podanie piłki do partnera;</li> <li>4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;</li> <li>5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;</li> <li>6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;</li> <li>7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</li> <li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę nożną;</li> <li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipilkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.</li> </ol> <p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje przewrót w przód z marszu;</li> <li>2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;</li> <li>3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył, łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;</li> <li>4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;</li> <li>5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;</li> <li>6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;</li> </ol>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p>7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;</p> <p>8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;</p> <p>9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;</p> <p>10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;</p> <p>11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;</p> <p>12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.</p> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <p><b>Ringo</b></p> <p>1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;</p> <p>2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;</p> <p>3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;</p> <p>4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.</p> <p>5. wykonuje atak indywidualny;</p> <p>6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;</p> <p><b>Kwadrant</b></p> <p>1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;</p> <p>2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;</p> <p>3. wykonuje chwyt piłki jednorącz, tzw. kampa;</p> <p>4. wykonuje odbicie piłki palantem;</p> <p>5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;</p> <p><b>Unihokej</b></p> <p>1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;</p> <p>2. wykonuje starty i zatrzymania;</p> <p>3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);</p> <p>4. wykonuje strzał w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;</p> <p>5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem; i. stosuje przepisy w grze w unihokej;</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>Badminton</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;</li> <li>2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;</li> <li>3. wykonuje odbiór serwu;</li> <li>4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;</li> <li>5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;</li> <li>6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;</li> </ol> <p><b>Tenis stołowy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;</li> <li>2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;</li> <li>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</li> <li>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</li> <li>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenisie stołowym;</li> </ol> <p><b>Ultimate</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forehand, hammer- overhead;</li> <li>2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;</li> <li>3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w ultimate.</li> </ol> <p><b>TANIEC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</li> <li>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</li> <li>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</li> <li>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</li> <li>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</li> </ol>	

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodę i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;
2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;
3. wyjaśnia, co to jest falstart;
4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków - w szkole i poza szkołę;
5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;
3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej, dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
4. prezentuje elementy samoobrony - zasłone, unik, pad;
5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa, uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych, np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;
8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
10. sędziuje wybrany przez nauczyciela fragment minigry zespołowej.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

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

#### 4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;
3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;
4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

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



## Klasa VII

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: ( <b>*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE</b> ):	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</li> <li>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>6. objaśnia, czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> <li>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MT5F, Minifit i Ekstratalent);</li> <li>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</li> <li>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;</li> <li>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</li> <li>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</li> <li>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</li> </ol>

## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczeń: (<b>*poziom zakres wymagań dla ucznia z SPE</b>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</li> <li>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> </ol>	<p>2. W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce - wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</li> <li>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li> <li>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</li> <li>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</li> <li>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</li> </ol>
--	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</li> <li>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</li> <li>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</li> <li>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</li> <li>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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;</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<p>fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;</p> <p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p><b>GRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Koszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p> <p>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;</p> <p>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0,1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; wykonuje atak szybki;</p> <p>5. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</p> <p>6. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</p> <p>7. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>8. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</p> <p><b>Piłka ręczna</b></p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;</p>	<p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;</p> <p><b>Piłka siatkowa</b></p> <p>1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;</p> <p>2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;</p> <p>3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;</p> <p>4. wykonuje kiwnięcie;</p> <p>5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dolną w wyskoku;</p> <p>6. wykonuje blok pojedynczy;</p> <p>7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;</p> <p>8. wykona rozegranie piłki „na trzy”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;</p> <p>10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;</p> <p><b>Piłka nożna</b></p> <p>1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;</p> <p>2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;</p> <p>3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;</p> <p>4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;</p> <p>5. wykonuje podanie i strzał głową;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;</li> <li>2. wykonuje przrzut bokiem na dowolną stronę;</li> <li>3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4. wykonuje przewroty, łącząc je w układ gimnastyczny wg własnej inwencji;</li> <li>5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;</li> <li>6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;</li> <li>7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;</li> <li>8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;</li> <li>9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.</li> </ol> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, ultimate, stosując elementy techniczne i taktyczne;</li> <li>2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;</li> <li>3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie - aplikacje internetowe.</li> </ol> <p><b>TANIEC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;</li> <li>2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;</li> <li>3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;</li> <li>4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.</li> </ol>	

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

W zakresie umiejętności uczeń:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego;
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym;
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych;
4. 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.

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

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

#### 4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia zasady higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstrowa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

W zakresie umiejętności uczeń:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukowania stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

1. planuje swój rozkład dnia, uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
5. wykonuje codzienne obowiązki, dbając o swoje zdrowie;
6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

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

## Klasa VIII

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE):	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</li> <li>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>6. objaśnia, czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> <li>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MT5F, Minifit i Ekstratalent);</li> <li>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</li> <li>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;</li> <li>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</li> <li>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</li> <li>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</li> </ol>



## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<p>1. W zakresie wiedzy uczeń: (<b>*poziom zakres wymagań dla ucznia z SPE</b>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</li> <li>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> </ol>	<p>2. W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce - wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</li> <li>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li> <li>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</li> <li>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</li> <li>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</li> </ol>
--	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</li> <li>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</li> <li>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</li> <li>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</li> <li>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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;</li> </ol>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
<p>fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;</p> <p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p><b>GRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Koszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p> <p>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;</p> <p>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0,1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; wykonuje atak szybki;</p> <p>5. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</p> <p>6. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</p> <p>7. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>8. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</p> <p><b>Piłka ręczna</b></p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;</p>	<p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;</p> <p><b>Piłka siatkowa</b></p> <p>1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;</p> <p>2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;</p> <p>3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;</p> <p>4. wykonuje kiwnięcie;</p> <p>5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dolną w wyskoku;</p> <p>6. wykonuje blok pojedynczy;</p> <p>7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;</p> <p>8. wykona rozegranie piłki „na trzy”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;</p> <p>10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;</p> <p><b>Piłka nożna</b></p> <p>1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;</p> <p>2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;</p> <p>3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;</p> <p>4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;</p> <p>5. wykonuje podanie i strzał głową;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</p> <p>7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;</p> <p>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</p> <p>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: <i>Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej</i>
	<p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;</li> <li>2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;</li> <li>3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4. wykonuje przewroty, łącząc je w układ gimnastyczny wg własnej inwencji;</li> <li>5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;</li> <li>6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;</li> <li>7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;</li> <li>8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;</li> <li>9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.</li> </ol> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, ultimate, stosując elementy techniczne i taktyczne;</li> <li>2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;</li> <li>3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie - aplikacje internetowe.</li> </ol> <p><b>TANIEC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;</li> <li>2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;</li> <li>3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;</li> <li>4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.</li> </ol>	

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

W zakresie umiejętności uczeń:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego;
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym;
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych;
4. 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.

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

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

#### 4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń: (**\*poziom zakresu wymagań dla ucznia z SPE**):

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia zasady higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstrowa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

W zakresie umiejętności uczeń:

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:  
*Numeracja dotyczy kompetencji społecznych z podstawy programowej*

1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukcji stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

1. planuje swój rozkład dnia, uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
5. wykonuje codzienne obowiązki, dbając o swoje zdrowie;
6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

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