

## Standardy wymagań edukacyjnych.

### Wychowanie fizyczne klasa 4.

#### Cykl 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze.

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:  | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:  | Charakter. W zakresie postaw uczeń:   |
|--|--|---|
| <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</p> <p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</p> | <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy w ruchu drogowym.</p> <p>Umie ustawić się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.</p> | <p>Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>Posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p> <p>Jest właściwie przygotowany do zajęć.</p> <p>Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.</p> |

#### Cykl 2. Co potrafię?

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:  | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:  | Charakter. W zakresie postaw uczeń:   |
|--|--|---|
| <p>Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Zna przykłady testów oceniających poziom sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych.</p> <p>Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki.</p> <p>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.</p> <p>Wie, jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania.</p> | <p>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</p> <p>Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych.</p> <p>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne</p> | <p>Dbą o własną sprawność fizyczną.</p> <p>Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.</p> |

#### Cykl 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka.

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:   | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:   | Charakter. W zakresie postaw uczeń:   |
|---|---|---|
| <p>Rozumie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm.</p> <p>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć w terenie.</p> <p>Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy</p> | <p>Wykonuje marszobieg w terenie.</p> <p>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</p> <p>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p> <p>Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę.</p> <p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> | <p>Potrafi być prawdziwym przyjacielem, oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego.</p> <p>Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie.</p> <p>Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.</p> <p>Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej</p> |

#### Cykl 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:   | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:  | Charakter. W zakresie postaw uczeń:   |
|---|--|---|
| <p>Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Wie, jakie są przyczyny wad postawy.</p> <p>Zna swój wzrost i wagę.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.</p> <p>Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.</p> <p>Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</p> | <p>Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy.</p> <p>Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru masy ciała i wzrostu.</p> | <p>Jest świadomy cech swojej postawy ciała, stosuje autokorektę.</p> <p>Akceptuje odmiennosc innych.</p> <p>Prowadzi aktywny tryb życia, samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej.</p> <p>Zachęca innych do aktywności fizycznej</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><i>Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Opisuje zasady zdrowego odżywiania.</i></p> <p>Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała.</p> <p>Wie, jak zbadać wysklepienie stopy.</p> | <p>Potrafi właściwie dobrać rodzaj wypoczynku do wykonanej pracy.</p> <p><i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i></p> <p><i>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</i></p> | <p>Ma świadomość własnej odpowiedzialności za prawidłową postawę i właściwą masę ciała.</p> |
|--|--|---|

### Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:   | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:  |
|--|--|---|
| <p><i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i></p> <p>Wie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm.</p> <p><i>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</i></p> <p>Zna osiągnięcia polskich biegaczy.</p> <p>Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.</p> <p>Wie, jak uspokoić oddech po wysiłku.</p> | <p><i>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zwichnięciach.</p> <p>Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować swój organizm do wysiłku.</p> <p><i>Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</i></p> <p><i>Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.</i></p> <p><i>Wykonuje marszobieg w terenie.</i></p> <p>Potrafi zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu.</p> | <p>Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.</p> <p>Jest ambitny, wytrwale dąży do celu.</p> <p>Niepowodzenie przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku.</p> <p>Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami.</p> |

### Cykl 6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:  | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:  | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:   |
|---|---|--|
| <p><i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i></p> <p>Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej i koszykowej.</p> <p>Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w grach w roli zawodnika.</p> <p>Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki i siatkówki.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych</p> | <p><i>Wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca.</i></p> <p>Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku.</p> <p>Porusza się krokiem dostawnym.</p> <p>Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej i koszykówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p><i>Uczestniczy w minigrach.</i></p> <p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</p> | <p>Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw.</p> <p>Współpracuje z współwziewającym, dostosowując się do jego możliwości.</p> <p>Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.</p> <p>W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwziewających.</p> |

### Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskok.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:  | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:  |
|---|--|---|
| <p><i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i></p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe.</p> <p>Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku.</p> | <p>Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p><i>Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.</i></p> <p><i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p> <p>Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela.</p> | <p>Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwziewającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p> <p>Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (trzy części).<br/>Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość.<br/>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki.<br/>Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p> |  |
|--|--|--|

### Cykl 8. Ruch i muzyka, taniec.

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:  | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:  | Charakter. W zakresie postaw uczeń:  |
|--|--|--|
| <p>Zna kulturę i tradycje swojego regionu.<br/>Wie, jak właściwie się zachować w czasie balu lub zabawy tanecznej.<br/>Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń.<br/>Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, który lubi.<br/>Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca.<br/>Wie, jak rozładować negatywne emocje.</p> | <p><i>Wykonuje dowolny układ taneczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.</i><br/>Potrafi zaimprovizować ruch do dowolnie wybranej muzyki.<br/>Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i z wyobraźni.<br/>Potrafi dostosować własny ruch do rytmu.<br/>Łączy różnorodne formy ruchu w rytmie.<br/>Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do akompaniamentu perkusyjnego.<br/>Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego.<br/>Potrafi indywidualnie zatańczyć prosty układ taneczny w rytm walca, według własnego pomysłu.</p> | <p>Rozpoznaje swoje emocje i uczucia.<br/>Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.<br/>Dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.<br/>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.<br/>Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych i zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.<br/>Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca.<br/>Szanuje gusty muzyczne innych.<br/>Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej.</p> |

### Cykl 9. Na śniegu i lodzie.

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:  | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:   | Charakter. W zakresie postaw uczeń:  |
|--|---|--|
| <p>Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.<br/>Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.<br/>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.<br/>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.<br/>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i ich przestrzega.<br/>Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.<br/>Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie.</p> | <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i><br/><i>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</i></p> | <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.<br/>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania.<br/>Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.<br/>Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.<br/>Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu.<br/>Rozumie potrzebę hartowania organizmu.<br/>Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> |

### Cykl 10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa.

| Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:   | Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:  | Charakter. W zakresie postaw uczeń:   |
|---|--|---|
| <p>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.<br/>Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.</p> | <p><i>Wykonuje i stosuje w grze odbicie piłki oburęcz sposobem górnym.</i><br/><i>Uczestniczy w minigrach.</i><br/>Wykonuje podstawowe elementy techniczne siatkówki na poziomie</p> | <p>Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.<br/>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Zna regionalne kluby siatkarskie. Potrafi przygotować wizualną prezentację, plakat sportowy.</p> <p>Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki siatkowej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p> | <p>umożliwiający uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</p> <p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej – wysokiej, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.</p> <p>Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zabaw.</p> <p>Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.</p> | <p>Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.</p> |
|---|---|---|

### Cykl 11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:  | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:  | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:  |
|---|---|---|
| <p><i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i></p> <p>Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w stopniu pozwalającym na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p> | <p><i>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłką do bramki z miejsca.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrach.</i></p> <p>Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki nożnej na poziomie umożliwiający uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</i></p> <p>Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grze.</p> <p>Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.</p> | <p>Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Przestrzega przepisów gry.</p> <p>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p> <p>Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości.</p> <p>Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.</p> |

### Cykl 12. Gimnastyka.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:   | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:  |
|--|--|---|
| <p>Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.</p> <p><i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i></p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.</p> | <p><i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i></p> <p>Potrafi przygotować zestawy ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej.</p> <p><i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki i przeskok kuczne oraz rozkroczone.</p> <p>Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.</p> | <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę.</p> <p>Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p> <p>Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.</p> <p>Pokonuje własne słabości.</p> |

### Cykl 13. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:   | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:   |
|--|--|--|
| <p>Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki.</p> | <p><i>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</i></p> <p><i>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</i></p> | <p>Zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia.</p> <p>Akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.</p> <p><i>Rozpoznaje wybrane cechy motoryczne człowieka.</i></p> <p>Wie, jak w grach i zabawach można określić poziom swoich umiejętności ruchowych.</p> <p>Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną.</p> <p>Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.</p> | <p>Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.</p> <p>Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości.</p> <p>Na podstawie porównania wyników z dwóch pomiarów z pomocą nauczyciela określa rozwój swoich umiejętności ruchowych.</p> <p>Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności fizycznej</p> | <p>Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną.</p> <p>Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach</p> |
|---|--|--|

#### Cykl 14. Sportowa rywalizacja.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:  | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:   |
|---|--|--|
| <p><i>Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiady i igrzysk olimpijskich.</i></p> <p>Zna symbole olimpiady.</p> <p>Zna historię igrzysk olimpijskich.</p> <p>Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.</p> <p>Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w różnych formach aktywności fizycznej.</p> | <p>Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzenie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miejsca, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z biegu.</p> <p>Potrafi w przybliżeniu podać długość rzutu.</p> <p>Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć długość skoku i rzutu.</p> <p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.</p> <p>Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać porównania uzyskanych wyników skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.</p> | <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Stosuje równe kryteria oceny dla wszystkich.</p> <p>Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji swojego zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika.</p> <p>Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p> |

#### Cykl 15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek.

| <b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:   | <b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:   | <b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:  |
|--|--|---|
| <p><i>Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.</i></p> <p>Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej.</p> <p>Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.</p> <p>Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej.</p> <p>Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.</p> | <p><i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i></p> <p>Potrafi zorganizować, z pomocą nauczyciela, wycieczkę pieszą lub rowerową dla siebie i swoich rówieśników.</p> <p>Potrafi się posługiwać rozkładami jazdy autobusów i pociągów.</p> <p>Umie wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych.</p> <p>Potrafi określić odległość „na oko”.</p> | <p>Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników.</p> <p>Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działań rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.</p> |

#### Wymagania na poszczególne oceny klasyfikacyjne.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.