

Standardy wymagań edukacyjnych

Wychowanie fizyczne kl. 6

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>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym bezpieczny udział w roli pieszego i rowerzysty. Wie, jak należy właściwie dobrać strój do aktywności fizycznej i do warunków atmosferycznych. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Zna zasady pracy w grupie, wie, jak ułożyć kontrakt grupowy.</p>	<p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego. Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzysta w ruchu drogowym. Potrafi ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeru, rzędzie i w parach. Potrafi podporządkować się ustaleniom pracy w grupie i kierować grupą w czasie wykonywania zadania.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego. Używa przyrządów i przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i współwzajemnych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny w szkole i poza nią. Realizuje wyznaczone zadania w pracy grupowej. Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje niebezpieczne.</p>

Cykl 2. Co potrafię?

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera). Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej. Zna przykładowe testy pozwalające ocenić wybrane cechy motoryczne. Wie, jak można podnosić poziom własnej sprawności fizycznej. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej. Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji. Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.</p>	<p>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne. Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne.</p>	<p>Ma świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej. Widzi możliwości jego podniesienia. Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać. Potrafi obiektywnie ocenić swój poziom sprawności fizycznej. Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty. Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</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>Zna sposoby rozłożenia sił w trakcie dłuższego wysiłku. Zna historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów. Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku. Zna sposoby oceny szybkości i wytrzymałości. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiątej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki. Potrafi zmierzyć odległość skoku i rzutu, porównać uzyskane wyniki.</p>	<p>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. Uzyskuje postęp w wynikach biegu i rzutu. Potrafi biec ze zmianą tempa i rytmu biegu. Potrafi przekazać i odebrać pateczkę w dowolny sposób w truchcie. Potrafi równomiernie rozłożyć siły w czasie dłuższych biegów. Potrafi regulować oddech przy dłuższym wysiłku. Ma opanowane podstawy techniki biegu na dłuższych dystansach. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. Potrafi wykonać rzuty do celu i na odległość. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu</p>	<p>Podjeżdża aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Potrafi pomóc osobom słabszym i niepełnosprawnym. Traktuje osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy. Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie. Dokonuje samooceny i samokontroli wyników. W roli sędziego jest sprawliwy i rzetelny.</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>Wie, jak dbać o swoje zdrowie oraz jakie są zasady zdrowego stylu życia.</p> <p>Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</p> <p>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.</p> <p>Zna swój wzrost i wagę, potrafi obliczyć BMI oraz interpretować wyniki.</p> <p>Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p> <p>Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała.</p> <p>Wie, jakie może być szkodliwe działanie suplementów diety oraz napojów energetycznych.</p> <p>Wie, jakie są negatywne skutki działania środków psychoaktywnych.</p>	<p>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>Dokonuje samodzielnie pomiarów wysokości i masy ciała, ocenia uzyskane wyniki.</p> <p>Dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała.</p> <p>Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji.</p> <p>Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające rozwój prawidłowej sylwetki.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała.</p>	<p>Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie.</p> <p>Dbą o higienę ciała i wygląd zewnętrzny.</p> <p>Prowadzi zdrowy tryb życia.</p> <p>Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.</p> <p>Potrafi sprzeciwić się namowom do różnych zachowań szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia.</p> <p>Rozumie problemy osób z nadwagą i niedowagą.</p> <p>Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>

Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej.</p> <p>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie pokonać różne terenowe przeszkody.</p> <p>Zna światowe rekordy w biegach i skokach.</p> <p>Zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.</p>	<p>Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku.</p> <p>Potrafi biec z szybkimi zmianami tempa i rytmu biegu.</p> <p>Poprawnie wykonuje start niski.</p> <p>Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w biegu.</p> <p>Potrafi, z pomocą nauczyciela, przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi przejść wyznaczony dystans chodem sportowym.</p>	<p>Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku.</p> <p>Potrafi biec z szybkimi zmianami tempa i rytmu biegu.</p> <p>Poprawnie wykonuje start niski.</p> <p>Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w biegu.</p> <p>Potrafi, z pomocą nauczyciela, przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi przejść wyznaczony dystans chodem sportowym.</p>

Cykl 6. Ja i moja drużyna. Mini gry sportowe – piłka ręczna i koszykówka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju.</p> <p>Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie „na trzy”.</p> <p>Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.</p> <p>Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i koźłem, jednorącz hakiem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wysokości, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krzyce „każdy swego”.</p>	<p>Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.</p> <p>Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu.</p> <p>Potrafi zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty.</p> <p>W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwzyczących.</p> <p>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</p>

Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</p> <p>Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych.</p> <p>Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń gimnastycznych z przyborem i bez przyboru.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).</p> <p>Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.</p> <p>Prawidłowo wykonuje zwis przerzutny i przewrotny, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach.</p> <p>Wykonuje naskoki i skoki przez przyrządy na indywidualnie dobraną wysokość.</p> <p>Z pomocą nauczyciela planuje i wykonuje proste układy statyczne.</p> <p>Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p>	<p>Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń.</p> <p>Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.</p> <p>Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Jest wytrwały w pokonywaniu przeszkód i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.</p>

Cykl 8. Ruch i muzyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna różne techniki relaksacyjne.</p> <p>Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu.</p> <p>Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny.</p> <p>Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji.</p> <p>Wie, że utwór muzyczny ma określony nastrój.</p> <p>Potrafi go odczytać i dostosować do niego ruch.</p> <p>Zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego</p>	<p>Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne.</p> <p>Wykonuje ciągły, płynny ruch w zmiennym tempie.</p> <p>Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni.</p> <p>Tworzy własną kompozycję ruchową.</p> <p>Potrafi wykonać krok podstawowy wybranego tańca regionalnego, narodowego i latynoamerykańskiego.</p> <p>Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki.</p> <p>Potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość.</p>	<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.</p> <p>Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.</p> <p>Zna różne rodzaje muzyki.</p> <p>Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia.</p> <p>Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez siebie.</p> <p>Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.</p> <p>Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.</p> <p>Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych.</p>

Cykl 9. 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>Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy.</p> <p>Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony.</p> <p>Zna podstawy przepisów siatkówki, w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika.</p> <p>Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole, pełnienie z pomocą funkcji sędziego.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p> <p>Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłko oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</p> <p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem jednorącz dolnym. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</p> <p>Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywkę klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów.</p> <p>Współdziała w zespole trójkowym w celu wykonania zadania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Potrafi właściwie zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie.</p> <p>Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów.</p> <p>Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.</p>

	Umie prowadzić negocjacje.	Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachęca innych do aktywnego wyczynu z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.
--	----------------------------	---

Cykl 10. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p> <p>Zna zespoły i zawodników światowej ligi piłki nożnej.</p> <p>Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy.</p> <p>Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigrów sportowych.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.</p> <p>Zna walory rekreacyjne zabaw i gier z elementami piłki nożnej.</p> <p>Wie, jak rozładować konflikt w zespole, zna zasady negocjacji.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach prostym podbiciem, uderzenia sytuacyjne, strzały sytuacyjne na bramkę, uderzenie piłki z półwoleja, w roli bramkarza chwyt piłki z upadkiem i piąstkowanie.</p> <p>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.</p> <p>Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p>Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).</p> <p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.</p>	<p>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p> <p>Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu, zna zasady współpracy.</p> <p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Potrafi właściwie reagować w sytuacji konfliktowych, obronić swoje zdanie.</p> <p>Współdziała z członkami zespołu, realizuje założony plan postępowania w celu zapewnienia zwycięstwa drużyny.</p>

Cykl 11. Gimnastyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, na czym polega zasada stopniowania wysiłku.</p> <p>Wie, jak właściwie przygotować organizm do ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Zna sposoby oceny siły mięśni ramion.</p> <p>Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.</p> <p>Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków.</p>	<p>Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, skok rozkroczny przez kozła.</p> <p>Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.</p> <p>Wykonuje samodzielnie półzwis i zwisy.</p> <p>Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości dosiężnej.</p> <p>Pokonuje z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości zwinnościowy tor przeszkód.</p>	<p>Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych zasady bezpieczeństwa, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p> <p>Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p> <p>Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem.</p> <p>Dokonuje oceny i kontroli działań własnych na rzecz poprawy swojego rozwoju fizycznego.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń</p>

Cykl 12. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera). Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne, a także sposoby i warunki przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej. Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na siłowni. Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać dla siebie zdrowy i bezpieczny zestaw ćwiczeń na siłowni. Wie, jakie są szkodliwe skutki działania anabolików, dopalaczy i suplementów diety</p>	<p>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Potrafi przygotować i przeprowadzić określone próby sprawności fizycznej. Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie i swoich rówieśników w zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne. Wykonuje ćwiczenia na przyrządach w siłowni w sposób bezpieczny dla siebie. Potrafi, z niewielką pomocą nauczyciela, zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności. Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej.</p>	<p>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych. Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej. Dokonuje oceny i kontroli poziomu własnej sprawności fizycznej. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. Rzetelnie, uczciwie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby sprawności fizycznej. Podejmuje odpowiedzialne i przemyślane decyzje związane z rozwojem swojej sprawności fizycznej. Wykonuje próby testów sprawności z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości. Ma świadomość różnic w rozwoju fizycznym, poziomie sprawności, akceptuje różnice w poziomie sprawności wśród swoich rówieśników. Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia</p>

Cykl 13. Sportowa rywalizacja.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość. Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych. Zna podstawowe przepisy organizacji zawodów sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych. Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące. Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi odmierzyć rozbieg w skoku w dal i wzwyż. Zna walory rekreacyjne i zdrowotne zabaw i gier z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma codzienna aktywność fizyczna.</p>	<p>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Wykonuje skok w dal po rozbiegu. Wykonuje elementy samoobrony – zasłona, unik, pad. Wykonuje poprawnie: odbicie i lądowanie w skoku w dal, skoki dosiężne z odbicia jedno- i obunóż, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary czasu biegu, długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową. Potrafi dokonać porównania i oceny uzyskanych wyników biegu, w skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.</p>	<p>Rozumie, że nagrodą i miarą sukcesu jest pokonanie własnej słabości i zmęczenia. Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku. Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji. Sprawiedliwie i dokładnie dokonuje pomiarów i oceny uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach. Potrafi rozwiązać konflikt drogą negocjacji. Osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania. Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście posiadanych możliwości. Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swojej i swoich faworytów. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p>

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wyjaśnia pojęcie zdrowia. Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia podstawowe przepisy w wybranych rekreacyjnych grach zespołowych. Zna podstawowe przepisy i organizację wybranej gry lub zabawy rekreacyjnej. Wie, jak można zachęcić innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej. Potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego w wybranej grze rekreacyjnej. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier na świeżym powietrzu.</p>	<p>Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji. Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej, jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych. Uczestniczy chętnie w organizowanych przez szkołę, pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych.</p>

Cykl 14. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wyjaśnia pojęcie zdrowia. Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia podstawowe przepisy w wybranych rekreacyjnych grach zespołowych. Zna podstawowe przepisy i organizację wybranej gry lub zabawy rekreacyjnej. Wie, jak można zachęcić innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej. Potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego w wybranej grze rekreacyjnej. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier na świeżym powietrzu.</p>	<p>Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji. Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej, jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych. Uczestniczy chętnie w organizowanych przez szkołę, pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych.</p>

Cykl 15. Na śniegu i lodzie.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć go sezonie. Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w zimowych dyscyplinach.</p>	<p>Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na śniegu. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu.</p>	<p>Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu. Podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Nie poddaje się, mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności. Zachęca innych do aktywności fizycznej, do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zimą na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</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.