

## Standardy wymagań edukacyjnych

### Wychowanie fizyczne kl. 7

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

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i uczestnictwa w nich.</p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego.</p> <p>Wie, jak rozwijać swoją orientację kinestetyczną.</p>	<p>Przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.</p> <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p>	<p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>W czasie zajęć ruchowych dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

#### Cykl 2. Co potrafię?

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</i></p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p><i>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</i></p>	<p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Ma świadomość potrzeby kontroli własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Rozumie, że poprawić swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie jedynie przez wytrwałą pracę i ćwiczenia.</i></p>

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

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak można wzmocnić wydolność organizmu.</p> <p>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p>	<p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Potrafi w zabawie zbadać i ocenić swoją wydolność organizmu.</p> <p>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</p> <p>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</p> <p>W stopniu podstawowym ma opanowaną grę w tenisa.</p>	<p>Przewycięża zmęczenie.</p> <p>Podjmuje wysiłek fizyczny na miarę swoich możliwości.</p> <p>Współpracuje w grupie w czasie pokonywania przeszkód terenowych.</p> <p>Pomaga innym.</p>

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

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:

<p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p><i>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</i></p> <p><i>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</i></p> <p>Zna różnorodne formy aktywnego wypoczynku.</p> <p>Zna podstawy rugby w stopniu umożliwiającym udział w grze.</p> <p><i>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</i></p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p> <p>Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom.</p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p><i>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p>	<p>Akceptuje odmiennosc innych.</p> <p>Ma świadomość odpowiedzialności za swoją prawidłową postawę i masę ciała.</p> <p>Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą.</p> <p>Rozumie znaczenie autokorekty postawy ciała, potrafi we właściwy sposób zmobilizować innych do dbania o swoją postawę.</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>Wie, jak porównać uzyskane wyniki w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi przygotować organizm do biegów i skoków.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich biegaczy i skoczków.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości.</p>	<p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki.</p>	<p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Jest uczciwy i dokładny.</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>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację rozgrywek piłki ręcznej i piłki koszykowej oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.</p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p>	<p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>

### Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki.

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</i></p> <p>Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</p> <p>Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p><i>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p>	<p><i>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z kłęką podpartego.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów.</p> <p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na</i></p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich.</p> <p>Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń.</p>

	<i>rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa). Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</i>	
--	--	--

### Cykl 8. Ruch i muzyka.

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba). Wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</i>	<i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. Potrafi zatańczyć krok podstawowe mazura, polki i wybranego tańca regionu. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i>	<i>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną. Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych. Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela. W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny</i>

### Cykl 9. Na śniegu i lodzie.

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<i>Wyjaśnia idee olimpiad, w tym olimpiad zimowych, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. Zna największe osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawy na stoku. Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami.</i>	<i>Potrafi jeździć na sankach na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w różnych grach i zabawach. Potrafi zorganizować gry i zabawy na śniegu i lodzie, zachęcić innych do udziału.</i>	<i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). Przestrzega zasad bezpieczeństwa, dba o bezpieczeństwo innych.</i>

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

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<i>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica. Zna zasady i przepisy piłki plażowej. Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów siatkarskich.</i>	<i>Wykonuje i stosuje w grze podstawowe elementy techniczne i taktyczne: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i>	<i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i>

### 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:
<i>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego.</i>	<i>Samodzielnie dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu.</i>	<i>Podporządkowuje się regułom działania w zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</i>

<p>Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów piłki nożnej oraz drużyny narodowej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.</p>	<p>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p> <p>Przestrzega zasad fair play w sporcie i w życiu.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica.</p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></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>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p><i>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia.</i></p> <p><i>Potrafi ocenić „na oko” ciężar przedmiotu.</i></p> <p><i>Zna zasady higienicznego i zdrowego trybu dnia.</i></p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p><i>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.</p> <p><i>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p> <p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych.</p>

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

<b>Rozum.</b> W zakresie wiedzy uczeń:	<b>Ciało.</b> W zakresie umiejętności uczeń:	<b>Charakter.</b> W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</i></p> <p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową masę ciała.</p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. Urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia.</p> <p>Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.</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>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i udziału w nich.</p> <p>Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.</p> <p>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>Zna największe osiągnięcia polskich sportowców.</p> <p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p>	<p>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi w praktycznym działaniu wykorzystać nabyte umiejętności.</p>	<p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach codziennych.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></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>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.</i></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>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 działaniach 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.