

Standardy wymagań edukacyjnych

Wychowanie fizyczne kl. 8

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>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych.</p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego.</p>	<p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p> <p>Bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem posługuje się przybarami sportowymi.</p>	<p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania. Rozpoznaje sytuacje mogące stworzyć zagrożenie dla zdrowia i życia.</p> <p>W czasie różnych rodzajów aktywności dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

Cykl 2. Co potrafię?

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</p> <p>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p>	<p>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała.</p> <p>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</p> <p>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</p> <p>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem umysłowym i fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p>	<p>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>Ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej.</p> <p>Rozumie, że swoją sprawność fizyczną można poprawić jedynie przez wytrwałą pracę.</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>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>Zna zasady bezpiecznego udziału w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą.</p> <p>Zna bezpieczne miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</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>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p>	<p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów.</p> <p>Pokonuje własne zmęczenie.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa uczestniczy w zajęciach terenowych.</p> <p>Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym.</p> <p>Pomaga współzawodniczącym w wykonaniu zadania.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.</p> <p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje dotyczące swojego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</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>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie</p>	<p>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</p>	<p>Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście podjętych starań dla ich zdobycia.</p> <p>Wykazuje umiejętność adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych.</p> <p>Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie, prawidłową postawę i masę ciała.</p>

<p>własnego rozwoju fizycznego. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzenia się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej – nordic walking. Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji. Wie, jak kontrolować masę ciała i rozwój fizyczny. Wykazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p>	<p>Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom. Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI). Diagnostyka własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</p>	<p>Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą. Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Potrafi zmobilizować innych do dbania o swoją postawę i ogólną sprawność fizyczną.</p>
--	--	--

Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak zmierzyć, ocenić i porównać wyniki w biegach skokach. Potrafi samodzielnie przygotować organizm do biegów i skoków. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować szkolne współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych. Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach.</p>	<p>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. Potrafi wykonać poprawnie start niski, odbicie z jednej nogi. Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki. Potrafi wykonać rzut i pchnięcie nietypowymi przyborami z naśladownictwem technik sportowych rzutu młotem, oszczepem oraz pchnięcie kulą. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p>	<p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku. Uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji. Jest uczciwy i dokładny. Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym. Rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu. Dostrzega związek zaangażowania w trening z osiąganymi wynikami. Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników. Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest dokładny, uczciwy i rzetelny w roli zawodnika i sędziego. Dokonuje oceny osiągniętych przez siebie wyników. Pokonuje własną słabość i zmęczenie.</p>

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

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica. Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce. Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej. Zna walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy przy pomocy zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę strzałów na bramkę przy pomocy rąk, obronę kosza.</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. Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</p>

Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak ocenić swoje możliwości i bezpiecznie wykonać wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich bezpieczne zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p>Wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – stanie na rękach lub głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Potrafi wykonać prawidłowo przeskok przez kozła, wyskok kuczny na skrzynię. Potrafi przygotować prosty układ gimnastyki sportowej z wykorzystaniem poznanych elementów akrobatycznych.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń. Rozumie różnicę pomiędzy brawurą i odwagą. Właściwie ocenia swoje możliwości i umiejętności. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>

Cykl 8. Ruch i muzyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).</p>	<p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem</p>	<p>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.</p>

<p>Wie, 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. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</p>	<p><i>elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</i> <i>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i></p>	<p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych. W pozytywny sposób radzi sobie ze stresem. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</p>
--	--	---

Cykl 9. Na śniegu i lodzie.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Wykazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w różnych porach roku. Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami. Zna historyczne osiągnięcia polskich sportowców. Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu.</p>	<p>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do różnych zimowych form aktywności fizycznej.</p>	<p>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi przezwyciężyć własną słabość. Pomaga innym w wykonaniu zadania, zachęca do wysiłku. Prowadzi aktywny tryb życia bez względu na warunki pogodowe. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</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>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w grze, w roli zawodnika, sędziego i kibica. Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zadania. Zna sposoby współdziałania zespołowego Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę w piłce siatkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: wystawienie, zabicie 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”. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p>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. Interesuje się piłką siatkową, śledzi bieżące wydarzenia w kraju i na świecie. Potrafi zachęcić innych do rekreacji z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. Współdziała w zespole, w wykonaniu zadania, realizuje przyjęte założenia taktyki gry. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.</p>

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

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego. Zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak zachować się kulturalnie jako zawodnik i kibic. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w grach kontaktowych, wie, jak udzielić pomocy w stłuczeniach i zwichnięciach.</p>	<p>Samodzielnie dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe specjalistyczne przydatne na boisku piłkarskim. Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, 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”. Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników zabawy i gry z elementami piłki nożnej.</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. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania w zespole. Współpracuje w zespole, wypełnia założenia taktyki określone przez trenera i kapitana zespołu. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>

Cykl 12. Gimnastyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p>	<p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy</p>

<p>Potrafi ocenić „na oko” ciężar przedmiotu. Zna zasady higienicznego i zdrowego trybu dnia. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają ćwiczenia gimnastyczne, w tym gimnastyka poranna i korekcyjno-kompensacyjna. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p>	<p>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych oraz gimnastyki porannej. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. Potrafi odtworzyć ćwiczenia gimnastyczne z pokazu, według opisu słownego i ilustracji. Potrafi podnieść, przenieść, przesunąć w sposób ergonomiczny i bezpieczny przedmioty o różnej wielkości i ciężarze.</p>	<p>pracować. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej. 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.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p>	<p>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Samodzielnie dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI). Diagnostyka własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę. Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>

Cykl 14. Sportowa rywalizacja.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału we wszelkich zajęciach ruchowych. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. Zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na udział w zawodach sportowych w roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.</p>	<p>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</p>	<p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego. Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe, interesuje się wybraną dyscypliną sportu.</p>

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

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wykazuje te, na które może mieć wpływ. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p>	<p>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier. Wykorzystuje nabyte umiejętności i wiadomości w różnorodnych formach rekreacji.</p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. 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.