

## Wymagania edukacyjne

### Wychowanie fizyczne – klasa IV -VIII

#### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – okres pierwszy i drugi

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Stara się przestrzegać ustalonych zasad postępowania. Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych. Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących. Dostrzega zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania. Stara się prowadzić zdrowy styl życia. Wykazuje dbałość o własne ciało. Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania. Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej. Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna. Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych. Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</p>	<p>Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Przestrzega ustalonych zasad postępowania. Pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych. Jest świadomym przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących. Rozumie zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania. Prowadzi zdrowy styl życia. Wykazuje troskę i dbałość o własne ciało. Rozumie konieczność kontrolowania swojej aktywności i sprawności fizycznej. Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru, umie określić własne BMI. Jest przygotowany do zajęć, dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód. Potrafi wykorzystać nowoczesne technologie do oceny swojej aktywności fizycznej. Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Jest zawsze przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy. Zna zasady organizacji i uczestnictwa w marszu na orientację. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej. Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka. Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną. Systematycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych w szkole.</p>

#### Aktywność fizyczna – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka – okres pierwszy i drugi

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dostrzega związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie.</p>	<p>Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i szczyt olimpijski. Umie rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód. Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich.</p>	<p>Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych. Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.</p>	<p>Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i wżwyz, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.</p>	<p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p>

**Aktywność fizyczna – ćwiczenia gimnastyczne – okres pierwszy i drugi**

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę. Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współwiczającym. Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne.</p>	<p>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Umie wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozła w przód, wagę przodem. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.</p>	<p>Rozumie, jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę. Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współwiczającego. Rozumie różnicę pomiędzy brawurą a odwagą. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo podstawowe ćwiczenia gimnastyczne tj: przewrót w przód i w tył, wymyk i odmyk na drążku gimnastycznym, skok rozkroczny przez kozła i skok zawrotny przez skrzynię, wagę przodem. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę gimnastyczną. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.</p>	<p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Potrafi opracować samodzielnie zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej, śródlekcyjnej, międzylekcyjnej. Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.</p>

**Aktywność fizyczna – technika i taktyka gry w koszykówce – okres pierwszy i drugi**

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Akceptuje odmiennosc innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach. Przestrzega zasady czystej gry.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu (wysoko i nisko), zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Akceptuje i szanuje odmiennosc innych. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachować w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania. Wie, na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna popularne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>

**Aktywność fizyczna – rytm, muzyka, taniec – okres pierwszy i drugi**

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Zachowuje się kulturalnie w czasie zabaw tanecznych i dyskotek. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny wykonania zadania.</p>	<p>Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie się poruszać w rytm muzyki. Wie, jak kulturalnie</p>	<p>Docenia piękno ruchu i muzyki. Ma świadomość dziedzictwa kulturowego. Dokonuje samooceny wykonania zadania. Porównuje ocenę własną</p>	<p>Potrafi wykonać układ ćwiczeń aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką. Zna tańce narodowe i</p>	<p>Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i</p>

	należy się zachować podczas zabaw tanecznych.	z ocenami rówieśników i nauczyciela. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.	towarzyskie. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, aerobic, fitness). Zna historię i tradycję tańców swojego regionu.	narodu. Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu. Opracowuje i wykonuje dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
--	---	--	---	--

#### Aktywność fizyczna – piłka siatkowa – okres pierwszy i drugi

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Jest ambitny w dążeniu do celu.</p> <p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku.</p> <p>Kontroluje wykonanie zadania przez współpartnera.</p> <p>Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem dostawno - odstawnym, krokiem skrzyżnym, dojsie do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce, wystawienie piłki.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową.</p> <p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.</p>	<p>Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń.</p> <p>Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera.</p> <p>Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych, podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania.</p> <p>Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej.</p> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się, zagrywka sposobem dolnym przodem zza linii końcowej, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce, dojsie do zbitia piłki, blok pojedynczy.</p> <p>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.</p> <p>Zna regionalne zespoły siatkarskie oraz ich osiągnięcia.</p> <p>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.</p> <p>Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p>

#### Aktywność fizyczna – rekreacja – okres pierwszy i drugi

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Dobiera odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.</p> <p>Inicjuje dla rodziny i rówieśników różnorodne formy wypoczynku czynnego.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, tchukball, unihokej, kometkę i ringo.</p> <p>Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe. Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, tchukballa, unihokeja, badmintona i ringo.</p>	<p>Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym w celu osiągnięcia zamierzonego efektu.</p> <p>Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych.</p>	<p>Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, tchukball, unihokej, kometkę i ringo.</p> <p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p>	<p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, tchukballu, unihokeju, kometce i ringo.</p> <p>Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.</p> <p>Uczestniczy w działaniach rekreacyjno-sportowych szkolnych lub pozaszkolnych.</p>

**Aktywność fizyczna – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej – okres pierwszy i drugi**

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Współpracuje w wykonaniu zadania w zespole.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica – kultura kibicowania i czysta, sportowa rywalizacja.</p> <p>Przestrzega zasady fair play w piłce nożnej.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy, zwody bez piłki, strzał na bramkę, zastawianie piłki ciałem, wyrzut z autu, rzut różny i rzut wolny.</p> <p>Umie współpracować w zespole.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p> <p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic.</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny i trenera.</p> <p>Reaguje na niewłaściwe zachowania zawodników i kibiców.</p> <p>Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu codziennym. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody).</p> <p>Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, przyjęcie piłki prostym podbiciem, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy i głową, prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy, zwody z piłką, strzał na bramkę stopą i głową, gra ciałem przy przejęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska.</p> <p>Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p> <p>Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.</p> <p>Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować klasowe zawody.</p> <p>Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania.</p> <p>Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników.</p> <p>Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>

**Edukacja zdrowotna – okres pierwszy i drugi**

dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Prowadzi zdrowy styl życia.</p> <p>Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Dbą o zdrowie i innych.</p>	<p>Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.</p> <p>Potrafi rozpoznać sytuację i czynniki zagrażające zdrowiu.</p> <p>Zachowuje się asertywnie.</p>	<p>Planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru.</p> <p>Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.</p> <p>Utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także przeciwnej płci.</p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuację i czynniki zagrażające zdrowiu.</p> <p>Potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia.</p>	<p>Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów.</p> <p>Zna swoje słabe i mocne strony.</p> <p>Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.</p>