

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. FELIKSA SZOŁDRSKIEGO W NOWYM TOMYŚLU

I. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całozyciową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwija nie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

II. WARUNKI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Podczas lekcji wychowania fizycznego uczeń powinien posiadać zmienny strój sportowy adekwatny do miejsca prowadzenia zajęć i warunków atmosferycznych.

1. Zaleca się, aby podczas zajęć uczeń posiadał butelkę z wodą niegazowaną.

1. Ze względu na bezpieczeństwo zaleca się usunięcie elementów biżuterii.

2. Ze względu na bezpieczeństwo swoje i pozostałych uczniów zaleca się mieć krótko przycięte paznokcie.

3. Ze względu na bezpieczeństwo zaleca się upięcie dłuższych włosów tak, aby nie ograniczać pola widzenia.

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

1. Sprawdziany umiejętności.

2. Odpowiedzi ustne i testy sprawdzające stopień opanowania wiedzy.

IV. POZOSTAŁE AKTYWNOŚĆ ZA, KTÓRE UCZEŃ OTRZYMUJE OCENY BIEŻĄCE.

1. Praca na lekcji.

2. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych organizowanych przez SZS Wielkopolska.

3. Systematyczny udział w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np. treningi w stowarzyszeniach i klubach sportowych) – jedna ocena w semestrze.

4. Systematyczny udział w pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej (np. praca w SKS) – jedna ocena w semestrze.

5. Aktywny udział w imprezach rekreacyjno – sportowych organizowanych przez szkołę (np. Trójkowy Dzień Sportu).

V. POPRAWIANIE OCEN BIEŻĄCYCH.

1. Uczeń ma prawo do jednokrotnej poprawy oceny ze sprawdzianów umiejętności oraz testów sprawdzających opanowanie wiedzy.
2. Poprawa oceny odbywa się w terminie do dwóch tygodni od wystawienia oceny.
3. Druga ocena jest wpisywana jako poprawa oceny.
4. W przypadku nieobecności uczeń ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu umiejętności w terminie ustalonym z nauczycielem. Jeśli nieobecność ucznia jest spowodowana dłuższą chorobą lub przypadkiem losowym, nauczyciel może uzgodnić z uczniem indywidualny termin i formę zaliczenia ww. prac. Nieobecnemu uczniowi w dzienniku elektronicznym w miejscu oceny nauczyciel stawia poziomą kreskę (-).

VI. TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ.

1. Rodzic (prawny opiekun) ucznia ma prawo wnioskować na piśmie do dyrektora szkoły o podwyższenie oceny z ww. zajęć edukacyjnych o jeden stopień.
2. Wniosek o przeprowadzenie sprawdzianu rodzic (prawny opiekun) składa w terminie do 3 dni roboczych od uzyskania przez ucznia informacji o przewidywanej rocznej/końcowej ocenie klasyfikacyjnej z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych.
3. Uczeń uzyska wyższą niż przewidywana roczną/końcową ocenę klasyfikacyjną z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych, jeśli w wyniku sprawdzenia umiejętności uzyska ocenę, o którą się ubiega.
4. Stopień trudności zadań na sprawdzianie musi odpowiadać wymaganiom edukacyjnym na ocenę, o którą ubiega się uczeń. Warunkiem otrzymania przez ucznia oceny wyższej niż przewidywana jest uzyskanie co najmniej 75% punktów ze sprawdzianu.
5. Sprawdzenie umiejętności odbywa się w formie praktycznej.
6. Sprawdzenie przeprowadza się nie później niż na dzień przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem plenarnym rady pedagogicznej, termin i miejsce sprawdzianu ustala się w porozumieniu z rodzicami (prawnymi opiekunami) ucznia.
7. O terminie i miejscu sprawdzianu powiadamia nauczyciel danych zajęć edukacyjnych, którego dotyczy sprawdzian, przesyłając wiadomość do rodziców (prawnych opiekunów) ucznia oraz ucznia z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych.
8. Sprawdzenie obejmujące wymagania edukacyjne na ocenę, o którą ubiega się uczeń, przygotowuje i przeprowadza nauczyciel danych zajęć edukacyjnych.
9. Z przeprowadzonego sprawdzianu nauczyciel sporządza protokół zawierający zwłaszcza: termin, miejsce, ocenę, o którą ubiega się uczeń, dane ucznia i nauczyciela przeprowadzającego sprawdzian oraz wynik sprawdzianu. Dokumenty stanowią załącznik do arkusza ocen ucznia.

10. Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu w wyznaczonym terminie z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny.

VII. WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH.

KLASA IV

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała	- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową	- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa	- dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną	- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej	- prawidłowo demonstruje postawę koszykarską i siatkarską	- prawidłowo wykonuje podanie piłki w grach zespołowych	- prawidłowo prowadzi piłkę w grach zespołowych (kożłowanie, prowadzenie piłki nogą, prowadzenie piłki kijem)	- prawidłowo wykonuje rzuty i strzały w grach zespołowych
III. Lekkoatletyka	- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki	- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych, wykonuje skok w dal z miejsca	- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych	- wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych
IV. Taniec	-	-	-	- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
V. Relaksacja i odprężenie	-	-	-	- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające	- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po

				regenerację po wysiłku fizycznym	wysiłku fizycznym
VI. Monitorowani e aktywności i sprawności fizycznej	- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka	- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka	- prawidłowo mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych	- prawidłowo interpretuje wyniki tętna
VII. Bezpieczeńst wo w aktywności fizycznej	- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego, - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych	- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego, - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych - posługuje się przyborami	- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego, - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych - posługuje się przyborami	- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie	- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego

	- postępuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem	zgodnie z ich przeznaczeniem	zgodnie z ich przeznaczeniem		
VIII. Kompetencje społeczne	- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play, - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,	- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, - wzmacnia poczucie własnej wartości, - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne	- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy, - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię, - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania, - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych, - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych

KLASY V – VI

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne	- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej	- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności	- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia	- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia

	za prawidłową postawę ciała, - omawia znaczenie rozgrzewki	zasady, a także przeprowadza jej część, - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności	koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem,	wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem	zwinnościowo-akrobatyczne
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	- prawidłowo demonstruje postawę koszykarską i siatkarską	- prawidłowo wykonuje podanie piłki w grach zespołowych	- prawidłowo prowadzi piłkę w grach zespołowych (kożłowanie, prowadzenie piłki nogą, prowadzenie piłki kijem), - uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych	- prawidłowo wykonuje rzuty i strzały w grach zespołowych, organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
III. Lekkoatletyka	- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu)	- wykonuje bieg przez przeszkody	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, - wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu, - wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
IV. Taniec	-	-	-	- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową	- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową
V. Relaksacja i odprężenie	-	-	- wykonuje ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia

			oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym, - omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia	oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym, - omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia	oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym, - omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia
VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	-	-	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych	- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę	- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji	- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo	- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego,

					- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
VIII. Kompetencje społeczne	- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play, - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,	- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, - wzmacnia poczucie własnej wartości, - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne	- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy, - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię, - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania, - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych, - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych

KLASY VII – VIII

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;	- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;	- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego o gorset mięśniowy - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej - omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego o (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy) - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)	- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce	- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce - przyjmuje pozycję w ataku i obronie,	- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych	- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i	- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i

		zgodnie z zasadami gier zespołowych		„każdy z każdym” - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły	„każdy z każdym”
III. Lekkoatletyka	- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość	- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość	- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach	- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	- wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej
IV. Taniec	-	-	-	- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego
V. Relaksacja i odprężenie	-	-	-	- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz	- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz

				zapewnienia dobrostanu psychicznego	zapewnienia dobrostanu psychicznego
VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	-	-	- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej	- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów)	- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną
VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	-	-	-	- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik)	- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik)

					- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa
VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych	- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych	- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników	- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników
IX. Kompetencje społeczne	- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play, - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestnik	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,	- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, - wzmacnia poczucie własnej wartości, - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i	- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy, - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię, - traktuje problem jako motywację do działania, a nie	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i

	ów przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych		rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne	barierę nie do pokonania, - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych, - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
--	---	--	---	--	---

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego