

**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, umiejętności ruchowych oraz świadomości własnego ciała i postępów.
2. Cel – Kształtowanie zdrowego stylu życia, samodzielnego dbania o zdrowie oraz aktywności fizycznej przez całe życie.
3. Cel – Rozwijanie współpracy, odpowiedzialności, szacunku i zasad fair play podczas aktywności indywidualnych i zespołowych.
4. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej oraz dbałości o środowisko.

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

1. Umiejętność – Prawidłowe i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń – staranne wykonywanie zadań ruchowych, dbanie o prawidłową postawę, rozpoznawanie zagrożeń oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa, asekuracji i udzielania pomocy.
2. Umiejętność – Samodzielne planowanie i rozwijanie aktywności fizycznej – planowanie własnego programu ruchowego, dostosowywanie obciążeń i regeneracji do potrzeb organizmu, monitorowanie sprawności oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
3. Umiejętność – Aktywność zespołowa i budowanie relacji – odpowiedzialne pełnienie różnych ról w zespole, przestrzeganie zasad i szacunek wobec innych, współpraca, wspieranie słabszych, rozwiązywanie konfliktów oraz tworzenie pozytywnej i akceptującej atmosfery.
4. Umiejętność – Rozwijanie zainteresowań aktywnością fizyczną – poznawanie i podejmowanie różnych form ruchu i dyscyplin sportowych, odkrywanie własnych zainteresowań i predyspozycji oraz refleksja nad wpływem aktywności fizycznej na zdrowie, samopoczucie i relacje z innymi.

II. WARUNKI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Podczas lekcji wychowania fizycznego uczeń ma obowiązek posiadać zmienny strój i obuwie sportowe adekwatne do miejsca prowadzenia zajęć i warunków atmosferycznych.
2. Zaleca się, aby podczas zajęć uczeń posiadał butelkę z wodą niegazowaną.
3. Ze względu na bezpieczeństwo uczniów ma obowiązek usunąć elementy biżuterii.
4. Ze względu na bezpieczeństwo uczniów ma obowiązek mieć krótko przycięte paznokcie oraz upięte dłuższe włosy tak, aby nie ograniczały 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 ucznia 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 obejmujący 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

OBSZAR	2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
1. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE	- po pokazie wykonuje wybrane proste ćwiczenia - potrzebuje pomocy w ustawieniu ciała i kolejności ruchu - zachowuje bezpieczeństwo po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia z wymaganych grup - utrzymuje pozycję wyjściową i końcową - stosuje wskazówki nauczyciela	- poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń - dobiera ćwiczenie do wskazanej zdolności motorycznej - kontroluje postawę, równowagę i oddech	- wykonuje ćwiczenia sprawnie i dokładnie - samodzielnie koryguje istotny błąd - dobiera wariant do własnych możliwości i celu	- łączy lub modyfikuje ćwiczenia w bezpieczny zestaw - prowadzi krótki fragment ćwiczeń dla grupy - ocenia wykonanie i wskazuje sposób poprawy
2. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE	- z pomocą wykonuje podstawowy element techniczny - uczestniczy w uproszczonej grze - stosuje zasadę po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje podstawowe elementy w typowej sytuacji - uczestniczy w poznanych grach - przestrzega prostych reguł	- poprawnie stosuje elementy wskazanych gier - uczestniczy w dwóch innych grach i zabawie - współpracuje i reaguje adekwatnie do sytuacji	- sprawnie dobiera działanie do sytuacji - podejmuje trafne decyzje - pomaga zespołowi i korzysta z informacji zwrotnej	- modyfikuje prostą regułę lub rozwiązanie gry - organizuje krótki fragment aktywności - dostosowuje grę tak, aby włączyła wszystkich uczestników

3. LEKKOATLETYKA	• po pokazie wykonuje wybrane zadanie biegowe, skok lub rzut • potrzebuje pomocy w organizacji ruchu • przestrzega podstawowej zasady bezpieczeństwa	• samodzielnie wykonuje poznane formy biegu, chodu, skoku i rzutu • uczestniczy in sztafecie i marszobiegu • błędy nie uniemożliwiają wykonania zadania	• poprawnie wykonuje wymagane formy lekkoatletyczne • stosuje start wysoki, skok w dal z miejsca oraz rzut lub pchnięcie • kontroluje przestrzeń, sprzęt i tempo wysiłku	• sprawnie dobiera tempo i sposób wykonania • koryguje technikę na podstawie informacji zwrotnej • porównuje własne wyniki i wskazuje postęp	• planuje sposób doskonalenia wybranej umiejętności • modyfikuje tempo lub wariant zadania adekwatnie do celu • wspiera bezpieczną organizację aktywności grupy
4. TANIEC	• odtwarza pojedynczy ruch lub fragment po pokazie • utrzymuje rytm z pomocą • korzysta z przestrzeni po przypomnieniu	• samodzielnie wykonuje prostą poznaną sekwencję • utrzymuje podstawowy rytm i kierunek • współpracuje z partnerem lub grupą	• poprawnie wykonuje układ przy muzyce • łączy ruchy w logiczną sekwencję • wykorzystuje ekspresję i bezpiecznie porusza się w przestrzeni	• wykonuje układ płynnie i świadomie • koryguje rytm, kierunek lub synchronizację • dobiera sposób ruchu do charakteru muzyki	• tworzy lub modyfikuje własny układ • dostosowuje go do możliwości grupy • prowadzi próbę i ocenia końcowy efekt
5. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE	• wykonuje proste ćwiczenie po instrukcji • potrzebuje pomocy w tempie i ustawieniu • nazywa podstawowe odczucie po ćwiczeniu	• samodzielnie wykonuje poznane ćwiczenia • zachowuje spokojne tempo i bezpieczny zakres • rozpoznaje ich związek z odpoczynkiem	• poprawnie wykonuje krótki zestaw po wysiłku • dobiera oddech lub rozciąganie do potrzeby • opisuje wpływ ćwiczeń na samopoczucie	• sprawnie reguluje tempo i zakres • koryguje wykonanie i respektuje własne granice • uzasadnia wybór techniki	• planuje i prowadzi krótki bezpieczny zestaw regeneracyjny • dostosowuje go do grupy lub sytuacji • ocenia efekt i wprowadza prostą zmianę
6. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą rozpoznaje wybraną zdolność motoryczną • wykonuje prosty pomiar według instrukcji • odczytuje wynik i podaje prostą obserwację	• samodzielnie nazywa podstawowe zdolności motoryczne • wymienia cechy prawidłowej postawy • mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim	• poprawnie opisuje zdolności motoryczne i postawę • wskazuje element wymagający korekty • z pomocą interpretuje pomiar i formułuje trafny wniosek	• samodzielnie porównuje wyniki i analizuje możliwe przyczyny różnic • ocenia poprawność pomiaru • wyznacza realistyczny kolejny krok	• planuje prosty sposób monitorowania aktywności lub sprawności • porządkuje wyniki i ocenia postęp • modyfikuje plan bez porównywania się z innymi
7. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	• rozpoznaje podstawową zasadę bezpieczeństwa • stosuje ją po przypomnieniu	• samodzielnie przygotowuje się do typowej aktywności	• poprawnie stosuje wymagane zasady w różnych miejscach	• przewiduje typowe zagrożenie i dobiera zabezpieczenie	• tworzy lub modyfikuje prostą instrukcję bezpiecznej aktywności

	• reaguje na polecenie zatrzymania aktywności	• dobiera strój i prawidłowo używa przyboru • wybiera bezpieczne miejsce i reaguje na sygnały	• zna sposób wezwania pomocy i wykonuje elementy samoasekuracji • wyjaśnia zasady zachowania nad wodą, w górach	• uzasadnia decyzję o zmianie lub przerwaniu działania • wspiera bezpieczną organizację grupy	• uwzględnia różne potrzeby uczestników • sprawdza skuteczność zaproponowanych zasad
8. KOMPETENCJE SPOŁECZNE	• z pomocą przestrzega podstawowej zasady fair play • wykonuje przydzieloną rolę • przyjmuje wsparcie w sytuacji konfliktu lub przegranej	• samodzielnie współpracuje w typowej sytuacji • reaguje właściwie na wynik gry • komunikuje się bez obrażania i respektuje ustalone zasady	• odpowiedzialnie pełni różne role • nazywa emocje i rozwiązuje prosty spór bez przemocy • wspiera udział wszystkich i okazuje empatię	• sprawnie organizuje współpracę i udziela rzeczowej informacji zwrotnej • proponuje sprawiedliwe rozwiązanie problemu • motywuje osoby potrzebujące wsparcia	• inicjuje działania budujące kulturę fair play • modyfikuje zasady, aby ograniczyć wykluczenie • prowadzi grupę odpowiedzialnie i ocenia efekt współpracy

KLASA V

OBSZAR	2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNI E
1. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE	- po pokazie wykonuje proste ćwiczenie - potrzebuje pomocy w ustawieniu ciała - stosuje bezpieczeństwo po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje poznane ćwiczenia - utrzymuje podstawową pozycję i tempo - nazywa cel ćwiczenia lub grupę mięśni	- poprawnie łączy ćwiczenia różnych rodzajów - kontroluje postawę, oddech i zakres ruchu - prowadzi prosty fragment rozgrzewki	- sprawnie dobiera wariant do celu i możliwości - samodzielnie koryguje istotny błąd - uzasadnia kolejność ćwiczeń	- tworzy bezpieczny mini-zestaw - modyfikuje ćwiczenie dla partnera - samodzielnie realizuje lub prowadzi fragment aktywności i ocenia efekt
2. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE	- z pomocą wykonuje podstawowy element techniczny - uczestniczy w grze uproszczonej - stosuje regułę po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje podstawowe czynności w typowej sytuacji - uczestniczy w poznanej grze - pełni prostą rolę i przestrzega reguł	- poprawnie dobiera działanie do prostej sytuacji - współpracuje w ataku lub obronie - stosuje przepisy i reaguje na sygnały	- sprawnie łączy technikę z decyzją - koryguje działanie po informacji zwrotnej - pomaga w organizacji prostej gry	- modyfikuje prostą regułę lub rozwiązanie - prowadzi krótki fragment gry - dostosowuje aktywność do możliwości uczestników
3. LEKKOATLETYKA	- po pokazie wykonuje wybrane zadanie - potrzebuje pomocy w organizacji toru lub strefy - zachowuje bezpieczeństwo po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje poznane formy - uczestniczy w sztafecie i marszobiegu - błędy nie uniemożliwiają zadania	- poprawnie wykonuje start, skok i rzut - kontroluje tor, sprzęt i tempo - wykorzystuje wskazówkę do poprawy	- sprawnie dobiera tempo i sposób wykonania - samodzielnie koryguje technikę - porównuje własne próby i uzasadnia zmianę	- planuje sposób doskonalenia wybranej umiejętności - modyfikuje wariant adekwatnie do celu - wspiera bezpieczną organizację zadania
4. TANIEC	- z pomocą odtwarza prosty krok - utrzymuje rytm przez część zadania - potrzebuje wskazania miejsca w przestrzeni	- samodzielnie wykonuje poznaną sekwencję - zachowuje podstawowy rytm i kierunek - współpracuje w typowej sytuacji	- poprawnie łączy kroki i figury - koordynuje ruch z partnerem lub grupą - świadomie kontroluje przestrzeń	- sprawnie wykonuje układ i koryguje błąd - dobiera ekspresję do muzyki - uzasadnia proponowaną poprawkę	- tworzy lub modyfikuje krótki układ - dostosowuje go do grupy - prowadzi próbę albo dokumentuje i ocenia efekt
5. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE	po instrukcji wykonuje prostą technikę	samodzielnie stosuje poznaną technikę	poprawnie dobiera technikę do sytuacji	sprawnie łączy oddech z rozciąganiem	tworzy prosty zestaw regeneracji

	• nazywa podstawowe odczucie • przerywa po sygnale nauczyciela	• rozciąga się w bezpiecznym zakresie • wyjaśnia podstawową korzyść	• kontroluje oddech i napięcie • porównuje samopoczucie przed i po	• ocenia skuteczność metody • uzasadnia wybór techniki	• modyfikuje go zgodnie z potrzebą • prowadzi fragment wyciszenia dla grupy
6. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą wykonuje pomiar i odczytuje wynik • potrzebuje wsparcia w zapisie • rozpoznaje podstawową zasadę bezpieczeństwa	• samodzielnie wykonuje typową próbę • zapisuje wynik i warunki • wskazuje prostą lub trudność	• poprawnie porównuje własne wyniki • wyjaśnia wpływ jednego czynnika • formułuje realistyczny cel	• ocenia wiarygodność pomiaru • analizuje kilka czynników • uzasadnia sposób dalszej pracy	• projektuje prosty sposób monitorowania • modyfikuje cel na podstawie danych • wyjaśnia wyniki bez porównywania wartości osób
7. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	• rozpoznaje podstawową zasadę i stosuje ją po przypomnieniu • z pomocą sprawdza miejsce i sprzęt • wie, kiedy przerwać działanie	• samodzielnie przygotowuje się do typowej aktywności • korzysta ze sprzętu zgodnie z instrukcją • reaguje na sygnały i zgłasza zagrożenie	• poprawnie ocenia typowe warunki • stosuje samoasekurację i zasady środowiskowe • wyjaśnia podstawowe postępowanie po urazie	• sprawnie przewiduje ryzyko i dobiera zabezpieczenie • uzasadnia zmianę lub przerwanie działania • wspiera bezpieczną organizację grupy	• tworzy procedurę bezpiecznej aktywności • modyfikuje ją do miejsca i uczestników • weryfikuje jej skuteczność
8. KOMPETENCJE SPOŁECZNE	• z pomocą przestrzega zasad i wykonuje przydzieloną rolę • po przypomnieniu komunikuje się z szacunkiem • przyjmuje wynik bez zachowań zagrażających innym	• samodzielnie współpracuje w typowej sytuacji • respektuje wynik i decyzje sędziego • udziela prostej, życzliwej informacji zwrotnej	• odpowiedzialnie pełni różne role • wspiera partnera i reaguje na wykluczenie • pomaga rozwiązać prosty konflikt	• świadomie buduje dobrą współpracę • rozpoznaje emocje i proponuje sprawiedliwe rozwiązanie • motywuje innych bez wywierania presji	• współtworzy kulturę fair play • modyfikuje zasady, aby włączyć różne osoby • inicjuje pomoc i ocenia społeczny efekt działania

KLASA VI

OBSZAR	2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIAL NIE
1. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE	- z pomocą wykonuje ćwiczenia i rozpoznaje ich cel - koryguje pozycję po wskazaniu - prowadzi pojedyncze ćwiczenie według wzoru	- samodzielnie wykonuje zestaw w typowej sytuacji - dobiera ćwiczenie do wskazanego celu - prowadzi prosty fragment rozgrzewki	- poprawnie łączy ćwiczenia i reguluje obciążenie - kontroluje technikę własną i partnera - wyjaśnia kolejność rozgrzewki	- sprawnie dobiera warianty do możliwości - samodzielnie poprawia błędy - prowadzi bezpieczny fragment i reaguje na grupę	- projektuje i modyfikuje mini-zestaw - uzasadnia dobór obciążenia i kolejności - ocenia efekt i proponuje dalszy rozwój
2. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE	- z pomocą wykonuje element techniczny i rolę - stosuje regułę po przypomnieniu - koryguje ustawienie po wskazaniu	- samodzielnie wykonuje czynności w typowej grze - pełni przydzieloną rolę - przestrzega przepisów	- poprawnie łączy technikę z prostą decyzją taktyczną - współpracuje w ataku i obronie - pomaga w organizacji gry	- sprawnie wybiera rozwiązanie do sytuacji - analizuje przebieg i koryguje działanie - prowadzi fragment gry lub sędziuje	- modyfikuje rozwiązanie lub regułę - organizuje aktywność włączając różne osoby - ocenia sprawiedliwość i skuteczność zasad
3. LEKKOATLETYKA	- z pomocą wykonuje zadanie i zachowuje strefę bezpieczeństwa - koryguje fazę ruchu po wskazaniu - uczestniczy w marszobiegu lub sztafecie	- samodzielnie wykonuje poznane konkurencje - dobiera podstawowe tempo - stosuje wskazówkę techniczną	- poprawnie łączy fazy ruchu - dostosowuje tempo i wariant do możliwości - porównuje technikę własnych prób	- sprawnie wykonuje i samodzielnie koryguje technikę - uzasadnia strategię tempa lub rozbiegu - wykorzystuje pomiar do planowania poprawy	- projektuje ćwiczenie doskonalące wybraną fazę - modyfikuje zadanie zgodnie z celem - organizuje bezpieczne stanowisko dla grupy
4. TANIEC	- z pomocą odtwarza kroki i figury - utrzymuje rytm przez część zadania - koryguje ustawienie po wskazaniu	- samodzielnie wykonuje poznaną sekwencję - zachowuje rytm, kierunek i dystans - współpracuje w parze lub grupie	- poprawnie łączy elementy w płynny układ - dostosowuje ruch do muzyki - udziela rzeczowej informacji zwrotnej	- sprawnie wykonuje i koryguje układ - proponuje świadomą zmianę ekspresji lub przestrzeni - uzasadnia poprawkę	- współtworzy i modyfikuje układ - dostosowuje go do możliwości grupy - prowadzi próbę albo dokumentuje i ocenia efekt
5. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE	z pomocą wykonuje technikę	samodzielnie stosuje poznaną technikę	poprawnie łączy oddech,	sprawnie porównuje	projektuje oraz samodzielnie realizuje lub

	oddechową lub rozciągającą - rozpoznaje podstawowy sygnał zmęczenia - przerywa działanie po wskazaniu	- dobiera ją do typowej sytuacji - wyjaśnia korzyść ruchu na świeżym powietrzu	rozciąganie i wyciszenie - ocenia zmianę samopoczucia - dobiera bezpieczny zakres	metody i uzasadnia wybór - koryguje technikę - planuje regenerację po określonym wysiłku	przewodzi krótki zestaw - modyfikuje go na podstawie reakcji organizmu - ocenia skuteczność i formułuje wniosek
6. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- z pomocą wykonuje próbę i zapisuje wynik - rozpoznaje podstawową jednostkę - poprawia błąd po wskazaniu	- samodzielnie wykonuje typową próbę - przewodzi czytelny zapis - wskazuje prostą zmianę własnego wyniku	- poprawnie porównuje dane i wyjaśnia zależność - dobiera realistyczny cel - monitoruje postęp bez porównywania a osób	- ocenia wiarygodność i warunki pomiaru - analizuje wpływ kilku czynników - uzasadnia plan dalszej pracy	- projektuje własny prosty system monitorowania - modyfikuje cel na podstawie danych - przedstawia pogłębiony, odpowiedzialny wniosek
7. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	- z pomocą rozpoznaje zagrożenie i stosuje zasadę - koryguje przygotowanie po wskazaniu - wie, kiedy wezwać dorosłego	- samodzielnie przygotowuje miejsce, sprzęt i strój - stosuje poznaną samoasekurację - zgłasza uraz lub ryzyko	- poprawnie przewiduje typowe zagrożenia - dobiera zabezpieczenia do aktywności - wyjaśnia postępowanie po kontuzji	- sprawnie ocenia złożone warunki i uzasadnia decyzję - wspiera bezpieczeństwo partnera - modyfikuje działanie do pogody i terenu	- projektuje procedurę bezpiecznej aktywności - uwzględnia różne potrzeby i środowisko - weryfikuje skuteczność i proponuje poprawę
8. KOMPETENCJE SPOŁECZNE	- z pomocą podejmuje rolę i stosuje podstawowe zasady - koryguje nieodpowiednią komunikację po wskazaniu - uczestniczy bez wykluczania innych	- samodzielnie pełni przydzieloną rolę - akceptuje decyzje i wynik - wspiera partnera w typowej sytuacji	- sprawnie komunikuje się i współdziała - rozpoznaje emocje własne i innych - pomaga zespołowi rozwiązać nieporozumienie	- dobiera sposób komunikacji do sytuacji - uzasadnia rozwiązanie konfliktu - motywuje osoby o zróżnicowanych potrzebach	- organizuje aktywność włączając wszystkich - inicjuje kulturę szacunku i fair play - ocenia współpracę i proponuje jej udoskonalenie

KLASA VII

OBSZAR	2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNI E
1. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE	- z pomocą wykonuje proste ćwiczenie i zachowuje bezpieczeństwo - rozpoznaje podstawowy cel treningu - korzysta z planu lub instrukcji	- samodzielnie wykonuje poznane formy w typowej sytuacji - prowadzi prosty fragment rozgrzewki - stosuje podstawową ergonomię	- poprawnie dobiera formę do celu - kontroluje technikę i obciążenie - interpretuje prosty zapis aktywności	- sprawnie łączy ćwiczenia i koryguje technikę - uzasadnia wybór formy i obciążenia - dostosowuje rozgrzewkę do grupy	- tworzy bezpieczny mini-trening - modyfikuje go na podstawie danych i samopoczucia - prowadzi aktywność i ocenia efekt
2. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE	- z pomocą wykonuje element i zajmuje pozycję - stosuje regułę po przypomnieniu - pełni prostą rolę	- samodzielnie uczestniczy w typowej grze - wykonuje podstawowe działania techniczne - sędziuje prosty fragment według instrukcji	- poprawnie łączy technikę z decyzją taktyczną - współpracuje w ataku i obronie - układa prosty schemat rozgrywek	- sprawnie wybiera rozwiązanie i koryguje działanie - uzasadnia decyzję sędziowską lub taktyczną - organizuje fragment rozgrywek	- projektuje i modyfikuje rozwiązanie gry - tworzy sprawiedliwy system rozgrywek - dostosowuje zasady do uczestników
3. LEKKOATLETYKA	- z pomocą wykonuje podstawową fazę ruchu - zachowuje strefę bezpieczeństwa po przypomnieniu - uczestniczy w zadaniu terenowym lub sztafecie	- samodzielnie wykonuje poznaną konkurencję - stosuje podstawowy rytm i tempo - wykorzystuje wskazówkę techniczną	- poprawnie łączy fazy ruchu - dostosowuje tempo do zadania - analizuje własną próbę	- sprawnie wykonuje i koryguje technikę - uzasadnia strategię tempa lub rozbiegu - wykorzystuje pomiar do planowania poprawy	- projektuje ćwiczenie doskonalące technikę - modyfikuje zadanie do celu i możliwości - organizuje bezpieczne stanowisko lub trasę
4. TANIEC	- z pomocą odtwarza wybrane elementy - potrzebuje wsparcia w kolejności i przestrzeni - uczestniczy w próbie	- samodzielnie wykonuje poznaną sekwencję - zachowuje rytm i dystans - realizuje przydzieloną rolę	- poprawnie łączy ruchy w spójny układ - współpracuje i świadomie wykorzystuje przestrzeń - koryguje wykonanie po informacji	- sprawnie wykonuje i uzasadnia dobór elementów - modyfikuje ekspresję lub układ przestrzenny - prowadzi część próby	- tworzy oryginalny, bezpieczny układ - dostosowuje go do uczestników - ocenia efekt i wprowadza uzasadnione zmiany
5. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE	z pomocą wykonuje technikę i rozpoznaje	samodzielnie stosuje	poprawnie łączy oddech,	sprawnie porównuje	projektuje oraz samodzielnie realizuje lub

	podstawowe odczucie • przerywa po sygnale • stosuje bezpieczny zakres po przypomnieniu	poznaną metodę • dobiera ją do typowej sytuacji • nazywa podstawową korzyść	rozciąganie i wyciszenie • ocenia zmianę samopoczucia • dobiera zakres do możliwości	metody i uzasadnia wybór • koryguje technikę • planuje regenerację po określonym wysiłku	prowadzi krótki zestaw • modyfikuje go na podstawie reakcji organizmu • ocenia efekt i formułuje wnioski
6. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą wykonuje pomiar i odczytuje wynik • potrzebuje wsparcia w zapisie • stosuje zasady prywatności po przypomnieniu	• samodzielnie korzysta z poznanego narzędzia • prowadzi prosty zapis • porównuje dwa własne wyniki	• poprawnie dobiera narzędzie i interpretuje dane • rozpoznaje wpływ wybranego czynnika • formułuje realistyczny cel	• ocenia wiarygodność pomiaru i ograniczenia technologii • analizuje kilka czynników • uzasadnia plan działania	• projektuje własny bezpieczny system monitorowania • modyfikuje go na podstawie danych • prezentuje odpowiedzialne wnioski
7. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH – DZIAŁ FAKULTATYWNY	• z pomocą rozpoznaje próbę i wykonuje prosty wariant • stosuje zasadę bezpieczeństwa po przypomnieniu • wymienia przykład zawodu	• samodzielnie wykonuje typowy, dostosowany wariant • wyjaśnia podstawowy cel próby • respektuje własne ograniczenia	• poprawnie łączy technikę z bezpiecznym obciążeniem • porównuje cele różnych prób • formułuje wniosek o własnym rozwoju	• sprawnie dobiera wariant i uzasadnia decyzję • analizuje wymagania wybranego zawodu • koryguje technikę na podstawie informacji	• projektuje bezpieczny mini-zestaw przygotowawczy • modyfikuje go do możliwości • ocenia jego przydatność i ograniczenia
8. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą rozpoznaje zagrożenie i stosuje podstawową zasadę • koryguje przygotowanie po wskazaniu • wie, kiedy przerwać działanie	• samodzielnie przygotowuje się do typowej aktywności • stosuje poznaną asekurację • zgłasza ryzyko i reaguje na sygnały	• poprawnie analizuje typowe warunki • dobiera zabezpieczenie i wyposażenie • planuje bezpieczną aktywność w prostym środowisku	• sprawnie ocenia złożone ryzyko i uzasadnia decyzję • wspiera bezpieczeństwo partnera • modyfikuje plan do pogody i grupy	• projektuje kompleksową procedurę • uwzględnia różne potrzeby i ochronę środowiska • weryfikuje plan i proponuje poprawę
9. KOMPETENCJE SPOŁECZNE	• z pomocą pełni rolę i stosuje reguły • po informacji zwrotnej poprawia sposób komunikacji • rozpoznaje podstawowe emocje rywalizacji	• samodzielnie współpracuje i respektuje reguły • kulturalnie zgłasza wątpliwość • wspiera partnera w typowej sytuacji	• odpowiedzialnie pełni role zawodnika, sędziego lub organizatora • reaguje na wykluczenie i zachowanie niebezpieczne • rozwiązuje prosty konflikt dialogiem	• świadomie zarządza komunikacją i emocjami • uzasadnia sprawiedliwe rozwiązanie • motywuje innych z poszanowaniem granic	• projektuje rozwiązanie wzmacniające współpracę • inicjuje wsparcie osób mniej sprawnych • ocenia klimat zespołu i modyfikuje zasady

KLASA VIII

OBSZAR	2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNI E
1. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE	- z pomocą wykonuje planowany zestaw i koryguje technikę - rozpoznaje cel formy treningu - stosuje ergonomię po przypomnieniu	- samodzielnie wykonuje i prowadzi typowy fragment - dobiera podstawowe obciążenie - korzysta z danych zgodnie z instrukcją	- poprawnie planuje kolejność, obciążenie i regenerację - prowadzi bezpieczną rozgrzewkę - interpretuje dane i koryguje działanie	- sprawnie modyfikuje trening do reakcji organizmu - uzasadnia wybór form i technologii - samodzielnie realizuje zadanie albo prowadzi grupę i kontroluje bezpieczeństwo	- projektuje kompletny mini-trening - twórczo dostosowuje go do różnych osób - ocenia skuteczność i przenosi zasady do codziennego życia
2. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE	- z pomocą wykonuje element i realizuje rolę - stosuje przepis po przypomnieniu - koryguje ustawienie po wskazaniu	- samodzielnie uczestniczy w typowej grze - pełni rolę zawodnika lub sędziego - wykonuje prosty schemat rozgrywek	- poprawnie łączy technikę, taktykę i komunikację - stosuje przepisy i zarządza prostą sytuacją - planuje rozgrywki według wybranego systemu	- sprawnie analizuje grę i uzasadnia decyzje - samodzielnie sędziuje lub organizuje - koryguje system rozgrywek i podział ról	- projektuje sprawiedliwe, włączające rozgrywki - modyfikuje taktykę lub zasady do sytuacji - ocenia efekty sportowe i społeczne
3. LEKKOATLETYKA	- z pomocą wykonuje fazy ruchu i zachowuje bezpieczeństwo - koryguje błąd po wskazaniu - uczestniczy w sztafecie lub trasie	- samodzielnie wykonuje poznane konkurencje - dobiera podstawowe tempo i rozbieg - stosuje informację zwrotną	- poprawnie i płynnie łączy fazy ruchu - dostosowuje strategię do dystansu i warunków - analizuje własną technikę	- sprawnie wykonuje, mierzy i koryguje technikę - uzasadnia wybór tempa i rozbiegu - przenosi umiejętności do zadania terenowego	- projektuje ćwiczenie lub mini-cykl doskonalący - modyfikuje go na podstawie danych - organizuje bezpieczne stanowisko i udziela informacji zwrotnej
4. TANIEC	- z pomocą realizuje część układu - koryguje rytm lub przestrzeń po wskazaniu - uczestniczy w próbie	- samodzielnie wykonuje zaplanowaną sekwencję - realizuje rolę i współpracuje - stosuje podstawowe kryteria bezpieczeństwa	- poprawnie współtworzy spójny układ - świadomie wykorzystuje rytm, kierunek i poziom - udziela informacji zwrotnej	- sprawnie prowadzi próbę i modyfikuje kompozycję - uzasadnia wybór elementów - dostosowuje układ do zespołu	- tworzy oryginalny i odpowiedzialny układ - koordynuje własny wkład albo zarządza procesem zespołu - ocenia efekt, wprowadza zmiany i

					prezentuje wnioski
5. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE	• z pomocą stosuje technikę i rozpoznaje sygnał przeciążenia • utrzymuje bezpieczny zakres po przypomnieniu • opisuje podstawowe odczucie	• samodzielnie dobiera poznaną metodę do typowej sytuacji • wykonuje ją poprawnie • wyjaśnia jej podstawowy cel	• poprawnie łączy metody i monitoruje reakcję organizmu • dostosowuje zakres • formułuje wniosek o skuteczności	• sprawnie planuje regenerację do rodzaju wysiłku • porównuje metody i uzasadnia wybór • koryguje działanie na podstawie efektu	• projektuje indywidualny lub grupowy zestaw • modyfikuje go odpowiedzialnie • prowadzi, ocenia i przenosi metody do codziennych sytuacji
6. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą wykonuje pomiar i rozpoznaje jego znaczenie • poprawia zapis po wskazaniu • stosuje zasady prywatności	• samodzielnie korzysta z wybranego narzędzia • prowadzi regularny zapis • porównuje własne dane	• poprawnie interpretuje trend i czynniki wpływające na wynik • wyznacza cel i monitoruje go • rozpoznaje ograniczenia technologii	• ocenia wiarygodność danych i uzasadnia decyzję • modyfikuje plan na podstawie trendu i samopoczucia • chroni dane i wyjaśnia zasady etyczne	• projektuje odpowiedzialny system monitorowania • łączy różne źródła danych bez nadinterpretacji • ocenia skuteczność i proponuje dalszy plan
7. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH - DZIAŁ FAKULTATYWNY	• z pomocą rozpoznaje próbę i wykonuje dostosowany wariant • wyjaśnia prosty cel • respektuje własne granice	• samodzielnie wykonuje bezpieczny wariant • wymienia zawody i znaczenie sprawności • prowadzi podstawowy zapis	• poprawnie dobiera technikę i obciążenie • porównuje cele prób • planuje prosty sposób poprawy	• sprawnie analizuje wymagania i uzasadnia plan • koryguje technikę i obciążenie • ocenia ryzyko oraz ograniczenia	• projektuje odpowiedzialny mini-program przygotowania • modyfikuje go na podstawie wyników • ocenia przydatność bez tworzenia selekcji uczniów
8. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	• z pomocą rozpoznaje ryzyko i stosuje zasadę • koryguje asekurację po wskazaniu • wie, kiedy przerwać działanie	• samodzielnie przygotowuje typową aktywność • stosuje poznaną asekurację • zgłasza i opisuje zagrożenie	• poprawnie planuje bezpieczeństwo i wyposażenie • dobiera zabezpieczenia do miejsca i grupy • promuje odpowiedzialne zachowanie	• sprawnie ocenia złożone ryzyko i uzasadnia decyzje • modyfikuje plan do zmiany warunków • koordynuje bezpieczeństwo partnerów	• projektuje i weryfikuje kompleksową procedurę • uwzględnia dostępność i ochronę środowiska • przenosi zasady do aktywności pozaszkolnej
9. KOMPETENCJE SPOŁECZNE	• z pomocą realizuje rolę i przywraca właściwe zachowanie po wskazaniu	• samodzielnie pełni rolę i komunikuje się kulturalnie • respektuje przepisy i decyzje	• skutecznie łączy role zawodnika, sędziego i organizatora • rozwiązuje konflikt i	• zarządza emocjami i komunikacją w złożonej sytuacji • uzasadnia decyzje	• tworzy włączające zasady aktywności • inicjuje działania promujące fair play

	• stosuje podstawowe zasady fair play • nie wyklucza innych uczestników	• wspiera współpracę w typowej sytuacji	przeciwdziała wykluczeniu • udziela rzeczowej informacji zwrotnej	organizacyjne i społeczne • wspiera osoby o zróżnicowanych potrzebach	• ocenia efekt społeczny i przenosi rozwiązania poza sport
--	--	---	---	---	--

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego