**Wymagania edykacyjne z wychowania fizycznego dla klasy V. (źródło: obudowa metodyczna programu "Rusz się człowieku" Urszula Kierczak, wydawnictwo Impuls, Kraków 2018)**

Ocenianie ma na celu:

- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych oraz o postępach w tym zakresie, a także o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej rozwijać;

-pomoc w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju;

- motywowanie do dalszej pracy;

- dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;

- umożliwienie nauczycielowi doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Na sprawność fizyczną i rozwój fizyczny mają wpływ zarówno czynniki genetyczne, jak i zewnętrzne, w tym styl życia, uwarunkowania środowiskowe, ekonomiczno-społeczne. Dlatego nauczyciel wychowania fi zycznego powinien pamiętać, że ocena musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Szczególnie osiągnięte w testach sprawności wyniki nie mogą być podstawą oceny z wychowania fizycznego, ponieważ wyniki takich testów zależą w dużej mierze od czynników genetycznych, są ściśle związane z cechami budowy ciała. Często także w osiąganych wynikach sprawdzianów fizycznych dużą rolę odgrywają czynniki zmienne, takie jak: stan psychiczny, stan zdrowia, zmęczenie lub poziom motywacji.

Ocena nie powinna porównywać umiejętności i wiadomości uczniów słabszych i lepszych ani ujawniać braków w umiejętnościach i wiadomościach, lecz podkreślać to, co już dziecko zdobyło i opanowało. Ocena powinna mieć charakter wspierający, a nie represyjny. Ponadto, szczególnie w klasach starszych, opinie na temat osiągnięć powinny być negocjowane z uwzględnieniem informacji nauczyciela i ucznia, który przedstawia swoją samoocenę.

Ocena z wychowania fizycznego powinna być wypadkową ewaluacji w czterech zakresach:

– chęci, tzn. wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;

– postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;

– postawy, tj. stosunku do partnera, przeciwnika, zajęć i własnej aktywności;

– rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach w sportach wymiernych, dokładności wykonania zadania, poziomie zdobytej wiedzy.

Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Oceniane będą:

* wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
* systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
* zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
* udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
* stosunek do partnera i przeciwnika;
* stosunek do własnego ciała;
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
* osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.

**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. Dba 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 czasiewszystkich 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.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć uczeń otrzymyje nieprzygotowanie (np), za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „–”. Trzy nieprzygotowania (oraz każde następne) lub sześć znaków „-” w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę niedostateczną. Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „+”. Sześć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę celującą.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.

- Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

- Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

- Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.

- Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzysta w ruchu drogowym.

- Umie ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Potrafi obiektywnie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej.

- Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.

- Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.

- Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.

- Jest właściwie przygotowany do zajęć.

**Cykl 2. Co potrafię?**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).

- Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.

- Wie, jak dokonać oceny poziomu sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych.

- Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.

- Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.

- Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.

- Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych.

- Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem.

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Posiada świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia.

- Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

- Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i odmówić wykonania zadania ponad siły.

- Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

- Zna sposoby orientacji w terenie.

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach terenowych.

- Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.

- Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

- Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.

- Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

- Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.

- Potrafi wykonać rzuty różnymi przedmiotami do celu i na odległość.

- Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.

- Umie jednocześnie podrzucać przedmioty dwoma rękami.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

- Potrafi właściwie się zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.

- Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej.

- Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

- Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

- Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

- Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.

- Zna swój wzrost i wagę, potrafi obliczyć BMI oraz z pomocą nauczyciela interpretować wyniki.

- Rozumie potrzebę dbania o własne zdrowie.

- Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia.

- Omawia zasady aktywnego wypoczynku.

- Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała.

- Wie, jakie może być szkodliwe działanie suplementów diety oraz napojów energetycznych.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz ocenia uzyskane wyniki.

- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

- Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy.

- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Ma świadomość własnej odpowiedzialności z swoje zdrowie.

- Prowadzi zdrowy tryb życia.

- Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

- Potrafi sprzeciwić się namowom do różnych zachowań szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia.

- Rozumie problemy osób z niewłaściwą masą ciała.

- Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

**Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.

- Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej.

- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

- Wie, jak bezpiecznie wykonać skok przez przyrząd.

- Zna osiągnięcia polskich skoczków i biegaczy.

- Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i skokach oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

- Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.

- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

- Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku.

- Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej.

- Potrafi zmierzyć czas biegu i długość skoku.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

- Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów.

- Porażkę przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku.

- Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami.

- Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a wysiłkiem włożonym w jego zdobycie

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika, a z pomocą nauczyciela w roli sędziego.

- Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów piłki ręcznej i koszykowej.

- Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.

- Zna przykłady gier i zabaw rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów koszykówki i siatkówki.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie „na trzy”.

- Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem.

- Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.

- Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Stosuje zasadę fair play, uczestnicząc w grach zespołowych.

- Stara się pomagać słabszym w swoim zespole.

- W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących.

- 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

**Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.

- Wie, jakie są zalety ćwiczeń gimnastycznych dla prawidłowego rozwoju fizycznego.

- Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku.

- Potrafi wykonać ćwiczenie gimnastyczne według opisu słownego oraz rysunku schematycznego.

- Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń gimnastycznych z przyborem i bez przyboru.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.

- Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo- -akrobatyczne(np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).

- Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.

- Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.

- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

- Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według rysunku oraz słownej instrukcji nauczyciela.

- Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (3 lub 4 części).

- Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych z przyrządem.

- Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela.

- Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.

- Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, sumiennie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia.

- Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

**Cykl 8. Ruch i muzyka, taniec**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Zna sposoby relaksu.

- Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma relaks.

- Zna kulturę i tradycje swojego regionu.

- Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń.

- Zna podstawy tańca nowoczesnego.

- Wie, jak można rozładować negatywne emocje.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.

- Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne.

- Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i wyobraźni.

- Potrafi dostosować ruch do rytmu, łączy różnorodne formy ruchu w rytmie.

- Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego.

- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

- Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego.

- Potrafi opracować i wykonać prosty układ taneczny tańca nowoczesnego indywidualnie lub z partnerem.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Rozpoznaje swoje emocje i uczucia.

- Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.

- Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.

- Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno- -tanecznych i zabawach tanecznych.

- Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca.

- Szanuje gusty muzyczne innych.

- Wyjaśnia, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.

**Cykl 9. Na śniegu i lodzie**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą.

- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

- Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą.

- Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.

- Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.

- Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie.

- Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w zimowych dyscyplinach.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

- Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach, w stopniu pozwalającym na ich wykorzystanie w różnorodnych formach zabawy i rekreacji.

- Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na nartach lub łyżwach.

- Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu.

- Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na stoku i na lodowisku.

- Podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.

- Nie poddaje się, mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności.

- Zachęca innych do aktywności fizycznej, do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zimą na świeżym powietrzu.

- Rozumie potrzebę hartowania organizmu.

- Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy.

- Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników.

- Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole.

- Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

- Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.

- Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.

- Ma opanowane podstawowe elementy piłki siatkowej w stopniu pozwalającym na udział w grze uproszczonej i szkolnej.

- Potrafi dokonać samokontroli poprawności wykonania zadania.

- Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Współdziała z partnerem, podporządkowuje się regułom działania w zespole.

- Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów.

- Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania.

- Wypełnia uczciwie i sumiennie obowiązki sędziego w szkolnych rozgrywkach siatkarskich.

- Zachęca innych do aktywnego wypoczynku z wykorzystaniem elementów piłki sitkowej.

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”.

- Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.

**Cykl 11. W wodzie**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą.

- Wie, jak zachować się w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia.

- Wie, jak bezpiecznie zorganizować dla siebie i swoich rówieśników zabawy w wodzie i nad wodą.

- Zna zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć na basenie.

- Zna zalety zajęć w wodzie dla hartowania organizmu oraz dla utrzymania prawidłowej postawy ciała.

- Zna przykłady ćwiczeń korekcyjnych w wodzie.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

- Przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 m dłuższy niż diagnoza wstępna.

- Unosi się swobodnie na powierzchni wody na piersiach.

- Pływa strzałką pod wodą.

- Zanurza się swobodnie i wyciąga z dna w wodzie sięgającej do pasa różne przedmioty.

- Skacze do wody z brzegu basenu na nogi.

- Przepływa o 10 m więcej niż diagnoza wstępna.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Czuje się swobodnie w wodzie.

- Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.

- Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.

- Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.

- Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć na basenie.

- Ściśle wypełnia polecenia nauczyciela, przestrzega ustalonych reguł postępowania w czasie zajęć na basenie.

**Cykl 12. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic**.

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

- Zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników.

- Zna aktualnych mistrzów kraju.

- Zna podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną, na poziomie umożliwiającym mu grę w zespole.

- Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

- Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.

- Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.

- Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).

- Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.

- Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.

- Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły działania i potrafi się im podporządkować.

- Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania.

- 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.

**Cykl 13. Gimnastyka**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.

- Wie, jak należy dbać o prawidłową postawę ciała.

- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

- Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

- Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.

- Wykonuje samodzielnie półzwisy i zwisy.

- Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości dosiężnej.

- Pokonuje na miarę swoich maksymalnych możliwości zwinnościowy tor przeszkód.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.

- Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych asekurację, dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów.

- Przestrzega ustalonych reguł postępowania, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.

- Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń

**Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).

- Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.

- Wie, jak można rozwijać swoją sprawność fizyczną: ogólną i specjalistyczną.

- Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki oraz zinterpretować uzyskane wyniki.

- Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.

- Zna przykłady zabaw i gier kształtujących wytrzymałość, szybkość, siłę i gibkość.

- Z pomocą nauczyciela, na podstawie uzyskanych wyników w testach sprawności, określa poziom swoich cech motorycznych, przygotowuje zestaw ćwiczeń i zadań ruchowych w celu ich rozwoju.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

- Potrafi sprawdzić swoją sprawność za pomocą wskazanych przez nauczyciela prób testów.

- Z pomocą nauczyciela potrafi zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności.

- Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności motorycznej.

- Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Zna swój poziom sprawności fizycznej i dąży do jego podniesienia.

- Z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby testów sprawności.

- Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.

- Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.

- Ma świadomość różnic w rozwoju fizycznym, poziomie sprawności, akceptuje różnice w poziomie sprawności wśród swoich rówieśników.

- Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

- Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

**Cykl 15. Sportowa rywalizacja**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

- Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków.

- Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.

- Zna historię igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.

- Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.

- Zna podstawowe przepisy organizacji zawodów sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych.

- Wie, jak bezpiecznie zorganizować klasowe zawody w wybranych dyscyplinach lekkoatletycznych.

- Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

- Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.

- Wykonuje skok w dal po rozbiegu.

- Potrafi odmierzyć rozbieg do skoku w dal i wzwyż.

- Wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym.

- Potrafi zmierzyć długość skoku i rzutu.

- Potrafi zmierzyć czas biegu.

- Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.

- Potrafi dokonać porównania uzyskanych wyników w skoku w dal i rzucie piłeczką palantową.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Jest sprawiedliwy i dokładny w ocenie uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach.

- Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swojej i swoich faworytów.

- Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami.

- Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.

- Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.

- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

- Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Cykl 16. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

- Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

- Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

- Wie, jak zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej.

 -Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku i walory wypoczynku na świeżym powietrzu.

- Zna zasady bezpiecznej organizacji terenowego toru przeszkód.

- Zna podstawowe przepisy i organizację gry w ringo.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

- Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

- Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo.

- Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.

 - Potrafi zaplanować i zorganizować, z pomocą nauczyciela, bezpieczną wycieczkę rowerową dla siebie i swoich rówieśników.

- Z pomocą nauczyciela potrafi przygotować projekt szkolnej ścieżki zdrowia.

- Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń

- Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

- Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.

- Jest inicjatorem różnorodnych zabaw i gier rekreacyjnych dla swoich rówieśników.

- Uczestniczy chętnie w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę