**Wymagania edykacyjne z wychowania fizycznego dla klasy VI. (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.

-Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.

-Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym bezpieczny udział w roli pieszego i rowerzysty.

-Wie, jak należy właściwie dobrać strój do aktywności fizycznej i do warunków atmosferycznych.

-Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

-Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

-Zna zasady pracy w grupie, wie, jak ułożyć kontrakt grupowy

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.

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

-Potrafi podporządkować się ustaleniom pracy w grupie i kierować grupą w czasie wykonywania zadania.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

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

-Używa przyrządów i przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem.

-Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących.

-Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny w szkole i poza nią.

-Realizuje wyznaczone zadania w pracy grupowej.

-Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje niebezpieczne.

**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.

-Zna przykładowe testy pozwalające ocenić wybrane cechy motoryczne.

-Wie, jak można podnosić poziom własnej sprawności fizycznej.

-Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.

-Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji.

-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.

-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.

-Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne

-Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Ma świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej. Widzi możliwości jego podniesienia.

-Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać.

-Potrafi obiektywnie ocenić swój poziom sprawności fizycznej.

-Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty.

-Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej.

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

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

-Zna sposoby rozłożenia sił w trakcie dłuższego wysiłku.

-Zna historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów.

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

-Zna sposoby oceny szybkości i wytrzymałości.

-Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiętnej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki.

-Potrafi zmierzyć odległość skoku i rzutu, porównać uzyskane wyniki.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

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

-Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.

-Uzyskuje postęp w wynikach biegu i rzutu.

-Potrafi biec ze zmianą tempa i rytmu biegu.

-Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w truchcie.

-Potrafi równomiernie rozłożyć siły w czasie dłuższych biegów. Potrafi regulować oddech przy dłuższym wysiłku.

-Ma opanowane podstawy techniki biegu na dłuższych dystansach.

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

-Potrafi wykonać rzuty do celu i na odległość.

-Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

-Potrafi pomóc osobom słabszym i niepełnosprawnym.

-Traktuje osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy.

-Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie.

-Dokonuje samooceny i samokontroli wyników.

-W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

-Wie, jak dbać o swoje zdrowie oraz jakie są zasady zdrowego stylu życia.

-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 interpretować wyniki.

-Omawia zasady aktywnego wypoczynku.

-Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała.

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

-Wie, jakie są negatywne skutki działania środków psychoaktywnych.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

-Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

-Dokonuje samodzielnie pomiarów wysokości i masy ciała, ocenia uzyskane wyniki.

-Dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji.

-Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające rozwój prawidłowej sylwetki.

-Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie.

-Dba o higienę ciała i wygląd zewnętrzny.

-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 nadwagą i niedowagą.

-Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

**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 pokonać różne terenowe przeszkody.

-Zna światowe rekordy w biegach i skokach.

-Zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

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

-Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

-Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku.

-Potrafi biec z szybkimi zmianami tempa i rytmu biegu.

-Poprawnie wykonuje start niski.

-Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w biegu.

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

-Potrafi przejść wyznaczony dystans chodem sportowym.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

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

-Jest ambitny, wykazuje chęć walki, bierze udział z pełnym zaangażowaniem w sportowej rywalizacji.

-Pomaga innym i mobilizuje do wysiłku, by przezwyciężyć własne zmęczenie.

-Jest sprawiedliwym, rzetelnym i obiektywnym sędzią.

-Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów. -Dokonuje analizy uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości.

-Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a zaangażowaniem w ćwiczenia.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

-Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju.

-Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych.

-Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

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”.

-Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.

-Prawidłowo wykonuje chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wyskoku, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.

-Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań.

-Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu.

-Potrafi zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty.

-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.

-Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób.

-Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.

-Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych.

-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.

-Prawidłowo wykonuje zwis przerzutny i przewrotny, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach.

-Wykonuje naskoki i skoki przez przyrządy na indywidualnie dobraną wysokość.

-Z pomocą nauczyciela planuje i wykonuje proste układy statyczne.

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

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń.

-Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.

-Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych.

-Jest wytrwały w pokonywaniu przeszkód i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych.

-Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

-Zna różne techniki relaksacyjne.

-Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu.

-Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny.

-Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji.

-Wie, że utwór muzyczny ma określony nastrój. Potrafi go odczytać i dostosować do niego ruch.

-Zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

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

-Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne.

-Wykonuje ciągły, płynny ruch w zmiennym tempie.

-Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Tworzy własną kompozycję ruchową.

-Potrafi wykonać krok podstawowy wybranego tańca regionalnego, narodowego i latynoamerykańskiego.

-Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki.

-Potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

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

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

-Zna różne rodzaje muzyki.

-Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia.

-Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez siebie.

-Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu.

-Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej.

-Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych.

**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.

-Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia sportowo- -rekreacyjne na świeżym powietrzu dla swoich rówieśników i rodziny.

-Zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie.

-Wie, jak zachować się w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku.

-Potrafi samodzielnie podjąć prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.

-Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie.

-Zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu.

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 bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.

-Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

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

-Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu.

-Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku.

-Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.

-Podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.

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

-Rozumie potrzebę hartowania organizmu.

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

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

-Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy.

-Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony.

-Zna podstawy przepisów siatkówki, w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika.

-Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole, pełnienie z pomocą funkcji sędziego.

-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 piłko oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.

-Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem jednorącz dolnym. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

-Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.

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

-Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.

-Umie prowadzić negocjacje.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów.

-Współdziała w zespole trójkowym w celu wykonania zadania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego.

-Potrafi właściwie zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie.

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

-Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.

-Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania.

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

**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 wezwać pomoc, zna numery alarmowe WOPR i pogotowia ratunkowego.

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

-Zna walory zdrowotne i rekreacyjne zajęć w wodzie.

-Zna przykłady ćwiczeń korekcyjnych w wodzie.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

-Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

-Potrafi prawidłowo zademonstrować pracę rąk i nóg z głową nad wodą w stylu klasycznym.

-Wpada do wody z brzegu basenu z półprzysiadu i z postawy.

-Wyławia małe przedmioty z dna wody sięgającej do ramion.

-Przepływa dowolnym stylem dystans o 10 m dłuższy niż diagnoza wstępna.

-Potrafi właściwie przygotować się do zajęć na basenie.

-Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny na basenie.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Czuje się w wodzie swobodnie, nie boi się wody.

-Zachowuje się odpowiedzialnie w czasie zajęć w wodzie, wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.

-Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.

-Ma świadomość odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.

-Ma zaufanie do współpartnera ćwiczeń.

-Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.

-Chwali się swoimi osiągnięciami.

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

**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 zespoły i zawodników światowej ligi piłki nożnej.

-Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy.

-Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych.

-Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.

-Zana walory rekreacyjne zabaw i gier z elementami piłki nożnej.

-Wie, jak rozładować konflikt w zespole, zna zasady negocjacji.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

-Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach prostym podbiciem, uderzenia sytuacyjne, strzały sytuacyjne na bramkę, uderzenie piłki z półwoleja, w roli bramkarza chwyt piłki z upadkiem i piąstkowanie.

-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 samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.

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

-Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu, zna zasady współpracy.

-Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporzadkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.

-Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

-Potrafi właściwie reagować w sytuacji konfliktowych, obronić swoje zdanie.

-Współdziała z członkami zespołu, realizuje założony plan postępowania w celu zapewnienia zwycięstwa drużyny.

**Cykl 13. Gimnastyka**

1. Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:

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

-Zna cechy prawidłowej postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu.

-Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

-Wie, na czym polega zasada stopniowania wysiłku.

-Wie, jak właściwie przygotować organizm do ćwiczeń gimnastycznych.

-Zna sposoby oceny siły mięśni ramion.

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

-Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.

-Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków.

1. Ciało. W zakresie umiejetności uczeń:

-Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

-Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

-W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, skok rozkroczny przez kozła.

-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 z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości zwinnościowy tor przeszkód.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych zasady bezpieczeństwa, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.

-Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury.

-Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.

-Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem.

-Dokonuje oceny i kontroli działań własnych na rzecz poprawy swojego rozwoju fizycznego.

-Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.

-Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia swojej sprawności fizycznej.

-Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń.

**Cykl 14. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawnośc 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.

-Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne, a także sposoby i warunki przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej.

-Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji.

-Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.

-Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na siłowni.

-Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać dla siebie zdrowy i bezpieczny zestaw ćwiczeń na siłowni.

-Wie, jakie są szkodliwe skutki działania anabolików, dopalaczy i suplementów diety.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

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

-Potrafi przygotować i przeprowadzić określone próby sprawności fizycznej.

-Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne.

-Wykonuje ćwiczenia na przyrządach w siłowni w sposób bezpieczny dla siebie.

-Potrafi, z niewielką pomocą nauczyciela, zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności.

-Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

-Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej.

-Dokonuje oceny i kontroli poziomu własnej sprawności fizycznej.

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

-Rzetelnie, uczciwie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby sprawności fizycznej.

-Podejmuje odpowiedzialne i przemyślane decyzje związane z rozwojem swojej sprawności fizycznej

-Wykonuje próby testów sprawności z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości.

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

-Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia.

**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 starożytnych i nowożytnych 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, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące.

-Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi odmierzyć rozbieg w skoku w dal i wzwyż.

-Zna walory rekreacyjne i zdrowotne zabaw i gier z elementami biegów, skoków i rzutów.

-Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma codzienna aktywność fizyczna.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

-Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

-Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.

-Wykonuje skok w dal po rozbiegu.

-Wykonuje elementy samoobrony – zasłona, unik, pad.

-Wykonuje poprawnie: odbicie i lądowanie w skoku w dal, skoki dosiężne z odbicia jednonóż i obunóż, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

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

-Potrafi rzetelnie wykonać pomiary czasu biegu, długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową.

-Potrafi dokonać porównania i oceny uzyskanych wyników biegu, w skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

-Rozumie, że nagrodą i miarą sukcesu jest pokonanie własnej słabości i zmęczenia.

-Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.

-Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji.

-Sprawiedliwie i dokładnie dokonuje pomiarów i oceny uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach.

-Potrafi rozwiązać konflikt drogą negocjacji.

-Osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania.

-Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście posiadanych możliwości.

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

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

-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, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.

-Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

-Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

-Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

-Wymienia podstawowe przepisy w wybranych rekreacyjnych grach zespołowych.

-Zna podstawowe przepisy i organizację wybranej gry lub zabawy rekreacyjnej.

-Wie, jak można zachęcić innych do aktywności fizycznej.

1. Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:

-Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

-Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo.

-Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

-Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.

-Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej.

-Potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego w wybranej grze rekreacyjnej.

-Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier na świeżym powietrzu.

1. Charakter. W zakresie postaw uczeń:

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

-Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji.

-Potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej, jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników.

-Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych.

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