

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO GIMNAZJUM W NOWYM TOMYŚLU**

OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE:

POSTAWA:

- \* Udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, systematyczność i wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista)
- \* Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- \* Prozdrowotny styl życia.

UMIEJĘTNOŚCI:

- \* Ruchowe:  
Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych.
- \* Organizacyjne:  
Stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno – sportowych.

WIADOMOŚCI:

- \* Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w zakresie:
  - a) organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc),
  - b) współpracy w czasie zajęć,
  - c) przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu,
  - d) samosterowania rozwojem psychofizycznym, adaptacji organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia,
  - e) pierwsza pomoc.

„PRZY USTALANIU OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NALEŻY  
W SZCZEGÓLNOŚCI BRAĆ POD UWAGĘ WYSIŁEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIĄ  
W WYWIĄZYWANIU SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI  
ZAJĘĆ”

(z rozporządzenia MEN)

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego jest systematyczność udziału w zajęciach realizujących podstawę programową i fakultatywnych o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia.

## FORMY I METODY KONTROLI

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć ( premiowanie aktywności).
- Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia).
- Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości.
- Samoocena.

## OCENA JEST WYPADKOWĄ CZTERECH SKŁADOWYCH:

- Chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
- Postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
- Rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy

**Wszystkie oceny z wychowania fizycznego mają wagę „1”**

**Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego odbywa się we wszystkich obszarach aktywności ucznia – postawy, umiejętności i wiadomości.**

**Dla uczniów z dysfunkcjami w obszarze umiejętności stosuje się ćwiczenia alternatywne w zależności od dysfunkcji.**

**Ocena końcoworoczna jest wypadkową ocen z pierwszego i drugiego semestru.**

## **Kryteria oceniania**

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, stojącym na bardzo wysokim poziomie postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- wykazuje się wzorową postawą i zaangażowaniem oraz w pełni opanował wiedzę i umiejętności zawarte na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym
- samodzielnie i twórczo rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia
- pełni rolę inicjatora, organizatora i sędziego w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej
- pełni rolę zawodnika w zawodach sportowych

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, wyraźnym postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- wykazuje się bardzo dobrą postawą i zaangażowaniem, w znacznym stopniu opanował wiadomości i umiejętności na poziomie wymagań podstawowych i ponadpodstawowych,
- samodzielnie rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia
- pełni rolę inicjatora, organizatora sędziego, zawodnika w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje dobry postęp w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- w pełni opanował wiedzę i umiejętności na poziomie podstawowym ale wykazuje braki w opanowywaniu wiedzy, umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie ponadpodstawowym
- zdobyte wiadomości i umiejętności poprawnie stosuje w działalności szkolnej i pozaszkolnej
- rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy i pracy na lekcjach wykazuje się dostatecznym postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych w pełni opanował podstawy programowe zawarte w wymaganiach na poziomie podstawowym

- jest mało systematyczny i bierny w pracy nad zdobywaniem podstawowych treści, wiadomości, umiejętności i sprawności

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy na lekcjach wykazuje braki w opanowywaniu umiejętności, wiadomości określonych w wymaganiach na poziomie podstawowym

- wykazuje się brakiem zaangażowania i systematyczności oraz bierną postawą na lekcji.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który, posiada lekceważący stosunek do przedmiotu, cechuje go zupełny brak zaangażowania i systematyczności oraz nie opanował wiadomości i umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie podstawowym

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Klasa I

#### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- uczestniczy w zajęciach	- systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach
- wymieni próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, prawidłowo wykonuje próby	- potrafi samodzielnie wykonać próby sprawności i przeanalizować wyniki

#### 2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- posiada umiejętność właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne))	- wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)
- zna i stosuje zasady higieny osobistej	- rozumie i wyjaśni pojęcie zdrowego stylu życia

#### 3. Trening zdrowotny.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- wyjaśni jak wygląda prawidłowa postawa, potrafi korygować własną sylwetkę	- wymieni rodzaje wad postawy, przyczyny ich powstawania i jak im zapobiegać

#### 4. Sporty całego życia i wypoczynek.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- uczeń jest przygotowany do	- uczeń dzięki swojej postawie i

aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych
--	--

LEKKOATLETYKA	
- wyda komendy startowe, wykona bieg na dystansie krótkim i długim - wykona skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym - wykona pchnięcie kulą z miejsca oraz rzut oszczepem z pozycji wykroczo- zakroczej	- wyda komendy startowe i poprawnie je wykona - wyjaśni zasady przebiegu konkursu skoku w dal i wzwyż - poprawnie chwyci kulę oraz oszczep, potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyrzutną i wykonać wyrzut
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	
- potrafi wykonać proste ćw. wolne / przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych / oraz równoważne / chód ze zmianą pozycji i kierunku / - potrafi wykonać proste ćw. na przyrządach / wyskok do podporu na drążku	- potrafi wykonać układ ćw. wolnych i równoważnych / przewroty, wagę przodem, arabeskę, stanie na rękach, podpór tyłem leżąc łukiem.../ - potrafi wykonać odmyk na drąż
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	
- zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia rytmiczno- taneczne do muzyki	- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układ taneczny
PIŁKA SIATKOWA	
- zna elementy techniki - zna i potrafi wykonać postawę siatkarską i sposoby poruszania się po boisku, umie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym - zna sposoby wykonywania zagrywki	- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki - potrafi stosować podstawowe elementy techniczne w testach umiejętności i małych grach - potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym
PIŁKA KOSZYKOWA	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy techniki</li> <li>- potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej bez piłki tj: poruszanie się po boisku, postawa koszykarska, zwód ciałem</li> <li>- potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej z piłką tj: chwyty i podania, prowadzenie piłki kozłem, zatrzymanie po kozłowaniu, rzut z miejsca, piwot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki indywidualnej</li> <li>- stosuje elementy techniki indywidualnej bez piłki w testach umiejętności, we fragmentach gry i w grze uproszczonej</li> <li>- potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej rzut z biegu, zwód z piłką, w testach umiejętności i stosuje we fragmentach gry i w grze uproszczonej</li> </ul>
<b>PILKA RĘCZNA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie techniki</li> <li>- potrafi wykonać elementy techniki chwyty, podania, kozłowanie, poruszanie się piłką w rytmie trzech kroków, rzut do bramki z miejsca</li> <li>- potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku bez piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wymienić elementy techniki indywidualnej</li> <li>- potrafi wykonać elementy techniki w testach umiejętności i stosuje w grze uproszczonej</li> <li>- potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku</li> </ul>
<b>PILKA NOŻNA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy techniki</li> <li>- potrafi wykonać podstawowe elementy uderzenie wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym zewnętrznym, prostym podbiciem</li> <li>- potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z piłką tj: prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym, wewnętrznym podbiciem strzał na bramkę,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki</li> <li>- potrafi wykonać przyjęcia piłki nogą ( wewnętrzną częścią stopy, podeszwą, prostym podbiciem)</li> <li>- potrafi wykonać prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem</li> </ul>
<b>UNIHOOC</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi prawidłowo trzymać kij, podawać i przyjmować piłeczki dolne w miejscu (łopatką kija i stopą)</li> <li>- potrafi oddać strzał na bramkę z miejsca</li> <li>- potrafi prowadzić piłeczkę z boku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu i blokować strzały</li> <li>- potrafi wykonać celny strzał na bramkę</li> <li>- potrafi prowadzić piłeczkę slalomem</li> </ul>
<b>TENIS STOŁOWY</b>	

- uczeń umie prawidłowo trzymać raketkę i potrafi odbijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym przed sobą - uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem	- uczeń potrafi odbić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym - potrafi przebijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym
SPORTY RÓŻNE RUGBY	
- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt	- potrafi zastosować podania i chwyt w grze właściwej
BADMINTON	
- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badminton	- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej
RINGO	
- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt	- potrafi zastosować podania i chwyt w grze
GRY I ZABAWY PARACHOUTEM	
- zna zabawy i gry parachoutem	- potrafi samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy parachoutem

## 5. Sport.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- zna zasady i wykazuje postawę godną miana kulturalnego kibica sportowego, zna i stosuje zasadę fair-play	- uczestniczy w szkolnych i międzyszkolnych zawodach i imprezach sportowo – rekreacyjnych, stosuje zasadę fair -play
- zna podstawowe zasady gier sportowych i rekreacyjnych ( co najmniej dwóch)	- zna podstawowe przepisy gier sportowych rekreacyjnych (co najmniej dwóch)

## 6. Taniec.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- potrafi wymienić polskie tańce narodowe - zna i potrafi wykonać podstawowe kroki krakowiaka - potrafi odwzorować i wykonać	- potrafi scharakteryzować polskie tańce narodowe - zna i potrafi wykonać układ taneczny krakowiaka z wyeksponowaniem estetyki

określone ćwiczenia w rytm muzyki	ruchu - samodzielnie dobiera ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe dostosowane do tempa i rytmu muzyki
-----------------------------------	---

## 7. Edukacja zdrowotna.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- potrafi określić czym jest zdrowie i wymienić czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - zna pojęcie asertywności	- potrafi zaplanować działania mające na celu codzienną dbałość o zdrowie własne i bliskich  - potrafi podać przykłady asertywności z własnego otoczenia i je omówić

## Klasa II

### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- przeanalizuje przy pomocy nauczyciela własną sprawność	- zna pojęcia cech motorycznych, oceni swoje poszczególne parametry sprawności

### 2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- posiada umiejętność właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)	- wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)
- zna i stosuje zasady higieny osobistej	- zna i rozumie pojęcie zdrowego stylu życia
- zna i potrafi wykonać zabiegi hartujące organizm	- wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu

### 3. Trening zdrowotny.



WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- potrafi nazwać i pokazać poszczególne części ciała	- potrafi zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe (grzbiet, brzuch, pośladków, nóg, obręczy barkowej)

#### 4. Sporty całego życia i wypoczynek.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	- uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych

LEKKOATLETYKA	
- wie na czym polega bieg sztafetowy, zna sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej - wykona rzut oszczepem z rozbiegu oraz pchnięcie kulą z ustawienia bokiem - zna ćwiczenia doskonalące technikę biegu	- poprawnie przyjmie i przekaże pałeczkę sztafetową w strefie zmian - wykona prawidłowo rzut oszczepem z rozbiegu oraz pchnięcie kulą z doskokiem - potrafi wykonać ćwiczenia doskonalące technikę biegu (wieloskoki, skip ABC, przebieżki)
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	
- potrafi wykonać prosty układ ćw. na ścieżce gimnastycznej - potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny/ koziół, skrzynia, ławeczka /, oraz wykonać odmyk na drążku	- potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce - potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku o nogach prostych
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	
- zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia w zestawach łącząc	- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji

pracę przyboru z ruchem ciała	układ z wybranym przez siebie przyborem
<b>PILKA SIATKOWA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy taktyki</li> <li>- potrafi stosować podstawowe elementy techniczne w małych grach</li> <li>- potrafi wykonać dowolną zagrywkę ( minimum z 6 m)</li> <li>- zna ćwiczenia kształtujące elementy techniczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odróżnia elementy techniki od taktyki</li> <li>- potrafi współpracować w dwójkach przy rozegraniu piłki</li> <li>- umie wykonać zagrywkę sposobem tenisowym (minimum z 6m)</li> <li>- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące elementy techniczne</li> </ul>
<b>PILKA KOSZYKOWA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej (chwyt podania, kozłowanie piłki, zatrzymanie po kozłowaniu rzut miejsca, z biegu, zwody z piłką, piwot)</li> <li>- potrafi wykonać zbiórkę z tablicy</li> <li>- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony ( poruszanie się), wie na czym polega krycie „każdy swego”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje elementy techniki (zwód z piłką, rzut do kosz z prawej i lewej strony) indywidualnej w testach umiejętności we fragmentach gry i grze szkolnej</li> <li>- wie na czym polega i potrafi wykonać zbiórkę piłki w ataku i w obronie</li> <li>- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony( postawy, wybór odpowiedniej pozycji w stosunku do przeciwnika), „krycie każdy swego</li> </ul>
<b>PILKA RĘCZNA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona „rzut do bramki z biegu” bez piłki</li> <li>- zna zasady krycia „każdy swego” i strefą</li> <li>- potrafi wykonać zwody (przodem i tyłem) bez piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona rzut do bramki z biegu</li> <li>- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony krycie „każdy swego” ( wybór pozycji w stosunku do przeciwnika)i strefą we fragmentach gry i grze</li> <li>- potrafi wykonać indywidualnego ataku zwody (przodem i tyłem) z piłką</li> </ul>
<b>PILKA NOŻNA</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy taktyki</li> <li>- potrafi wykonać zwody bez piłki</li> <li>- potrafi wykonać żonglerkę piłki dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odróżnia elementy techniki i taktyki</li> <li>- potrafi wykonać zwodne uderzenie piłki (zwód z przenoszeniem nogi nad piłką w bok w przód)</li> <li>- potrafi wykonać żonglerkę piłki przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, głowy</li> </ul>
<b>UNIHOOC</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu oraz prowadzić ją, oddać strzał na bramkę</li> <li>- potrafi blokować strzały w grze obronnej</li> <li>- potrafi wykonać elementy indywidualnego ataku (uwolnić się od przeciwnika)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi prowadzić piłeczkę slalomem zakończyć strzałem na bramkę oraz grać o bandę,</li> <li>- potrafi grać w obronie (krycie „każdy swego”)</li> <li>- potrafi wykonać elementy indywidualnego ataku - zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem</li> </ul>
<b>TENIS STOŁOWY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym</li> <li>- uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu</li> <li>- uczeń potrafi wykonać serwis bekhendowi i forhendowi i wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1×1</li> </ul>
<b>SPORTY RÓŻNE RUGBY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować podania i chwyt w grze właściwej</li> </ul>
<b>BADMINTON</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badmintonie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej</li> </ul>
<b>RINGO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować podania i chwyt w grze</li> </ul>
<b>GRY I ZABAWY PARACHOUTEM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zabawy i gry parachoutem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy parachoutem</li> </ul>

## 5. Sport.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi zorganizować kilka prostych gier zespołowych</li><li>- zna podstawowe zasady gier sportowych i rekreacyjnych</li><li>- zna i wykazuje zasadę godną miana kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair - play</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi zmodyfikować zasady gry na indywidualne potrzeby</li><li>- zna podstawowe przepisy gier sportowych lub rekreacyjnych</li><li>- uczestniczy w szkolnych i międzyszkolnych zawodach i imprezach sportowych i rekreacyjnych, stosuje zasadę fairplay</li></ul>

## 6. Taniec.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- zna i potrafi wykonać krok podstawowy polki oraz walca angielskiego</li><li>- potrafi odwzorować ćwiczenia w rytmie podczas aerobiku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zna i potrafi wykonać układ taneczny polki oraz walca angielskiego</li><li>- zna zasady doboru ćwiczeń i muzyki w aerobiku i praktycznie je zastosować w komponowanych układach ćwiczeń</li></ul>

## 7. Edukacja zdrowotna.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi wymienić i zna zagrożenia jakie stwarzają używki dla zdrowia człowieka</li><li>- zna pojęcie stresu i negatywnych emocji, potrafi je nazwać</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi omówić szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, spożywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych</li><li>- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, potrafi zaplanować odpowiednie działania</li></ul>

## Klasa III

### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- zna zasady i samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku w zależności od rodzaju aktywności ruchowej	- dobierze samodzielnie ćwiczenia doskonalące poszczególne parametry sprawności (siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność)

### 2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- posiada umiejętność właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)	- wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)
- zna i stosuje zasady higieny osobistej	- zna i rozumie pojęcie zdrowego stylu życia
- zna i potrafi wykonać zabiegi hartujące organizm	- wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu
- wie jak i potrafi udzielać pierwszej pomocy w nagłych przypadkach: krwotok, omdlenie, stłuczenie, zwichnięcie, złamanie	- wyjaśni znaczenie udzielania właściwej pierwszej pomocy w przypadku krwotoku, omdlenia, stłuczenia, zwichnięcia, złamania

### 3. Trening zdrowotny.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę	- dobierze i wykona kilka ćwiczeń korygujących plecy okrągłe, wystające łopatki, skoliozę, płaskostopie

### 4. Sporty całego życia i wypoczynek.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
----------------------	---------------------------

- uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	- uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach sportowych i formach indywidualnych
- zna podstawowe terminy związane z problematyką olimpijską	- rozumie i wyjaśni pojęcia olimpizmu

<b>LEKKOATLETYKA</b>	
- wykona pchnięcie kulą i rzut oszczepem w pełnej formie	- zna i potrafi przeprowadzić kilka zabaw lekkoatletycznych
<b>GIMNASTYKA PODSTAWOWA</b>	
- potrafi wykonać prosty układ ćw. na ścieżce gimnastycznej - potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny/ kozioł, skrzynia, ławeczka/, oraz wykonać odmyk na drążku	- potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce - potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku o nogach prostych
<b>GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA</b>	
- zapamięta i wykona krótki układ ćwiczeń z dowolnym przyborem	- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układy ćwiczeń z dwoma wybranymi przez siebie przyborami
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>	
- potrafi ustawić się na boisku po zagrywce własnej i przeciwnika - wie jak i potrafi wykonać wyskok do uderzenia atakującego i zastawienia piłki - potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem z 9m	- potrafi zastosować elementy techniki i taktyki podczas gry właściwej - potrafi wykonać uderzenie atakujące i zastawienie piłki - potrafi wykonać zagrywkę sposobem tenisowym z 9m
<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>	
- zna elementy taktyki zespołowej - potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (w pasach działania) - potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania bez piłki (uwolnić się od kryjącego) - potrafi wykonać elementy techniki , uczestniczy w grze	- rozróżnia elementy techniki od elementów taktyki - potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (zmiana w pasach działania, zasłony) - potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania z piłką („ścinania”, „obiegania”) - potrafi zastosować i wykorzystać elementy techniki i taktyki w grze oraz testach

	umiejętności
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy taktyki</li> <li>- potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania )</li> <li>- potrafi wykonać poznane elementy techniczne, uczestniczy w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia elementy techniki od taktyki</li> <li>- potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania i ze zmianą miejsc w pasach)</li> <li>- potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne w grze oraz testach Umiejętności</li> </ul>
<b>PIŁKA NOŻNA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej i uczestniczy w nich</li> <li>- potrafi wykonać elementy techniczne, uczestniczy w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i potrafi przeprowadzić gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej</li> <li>- potrafi wykonać w testach umiejętności oraz stosuje w grze wszechstronne umiejętności techniczne w zależności od sytuacji</li> </ul>
<b>UNIHOOC</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie prowadzić piłeczkę slalomem grać o bandę, wykonać strzał w biegu</li> <li>- umie grać w obronie ( krycie „każdy swego”)</li> <li>- umie wykonać zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie prowadzić piłeczkę po linii krzywej i łamanej z dryblingiem, wykonać strzał w biegu</li> <li>- umie grać w obronie z kryciem każdy swego oraz strefą podczas gry</li> <li>- potrafi grać w ataku umiejętnie stosując zwody podczas gry</li> </ul>
<b>TENIS STOŁOWY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu</li> <li>- uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1x1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń umie wykonać serwis bekhendowi i forhendowy długi oraz krótki piłki</li> <li>- uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze 2x2</li> </ul>
<b>SPORTY RÓŻNE RUGBY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować podania i chwyt w grze właściwej</li> </ul>
<b>BADMINTON</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej</li> </ul>
<b>RINGO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować podania i chwyt w grze</li> </ul>
<b>GRY I ZABAWY PARACHOUTEM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zabawy i gry parachoutem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy parach outem</li> </ul>

## 5. Sport.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- zna przepisy i wykaże się umiejętnością sędziowania w wybranych przez siebie dyscyplinach ( co najmniej dwóch) sportowych lub rekreacyjnych</li><li>- zna i wykazuje postawę godną kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair -play</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody w wybranych przez siebie dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa</li><li>- uczestniczy w zawodach i imprezach szkolnych i międzyszkolnych, stosuje zasadę fair – play</li></ul>

## 6. Taniec.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- zna takie formy ruchu jak stretching i callanetics</li><li>- zna i potrafi wykonać krok podstawowy poloneza</li><li>- potrafi odtworzyć proponowany układ tańca dyskotekowego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zna i potrafi samodzielnie wykonać zestawy ćwiczeń w formie stretchingu oraz callanetsu</li><li>- zna i potrafi wykonać układ taneczny poloneza</li><li>- potrafi według własnej inwencji twórczej ułożyć i zaprezentować układ tańca Dyskotekowego</li></ul>

## 7. Edukacja zdrowotna.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>- identyfikuje swoje mocne i słabe strony swojej psychiki i organizmu</li><li>- zna pojęcie społeczeństwa i współzależności międzyludzkiej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- planuje sposoby rozwoju swoich mocnych i niwelowania słabych stron</li><li>- potrafi omówić i zastosować w praktyce zasady współżycia społecznego</li><li>- zna instytucje społeczne i potrafi omówić zakres ich działania</li></ul>