

**Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego
dla klas IV-VIII w Szkole Podstawowej w Kliniskach Wielkich**

Założenia ogólne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troskę o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej. 3.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

WYMAGANIA DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA DO ZAJĘĆ

Zajęcia wychowania fizycznego będą często odbywać się na świeżym powietrzu podczas całego roku szkolnego (również w okresie jesienno-zimowym) oraz na sali gimnastycznej i korytarzach szkolnych.

Właściwe przygotowanie ucznia do zajęć:

- **Zmienny strój do ćwiczeń:** Strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, używany wyłącznie na lekcji w-f. Uczeń powinien być zawsze przygotowany do ewentualnego wyjścia na dwór. Strój do ćwiczeń: biała koszulka, ciemne spodenki sportowe, dres, w razie chłodniejszych dni niezbędne są czapka, szalik, rękawiczki, cieplejsza bluza.
- **Zmienne obuwie sportowe:** wygodne, trzymające się stop buty sportowe z jasną, niebrudzącą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą. Podczas zajęć na świeżym powietrzu obowiązuje sportowe obuwie zewnętrzne.
- **brak ozdób i biżuterii**, które mogą być niebezpieczne podczas wykonywania ćwiczeń,
- **długie włosy spięte.**

OCENIANIE

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania (PSO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. Kryteria oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
7. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
8. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły.
9. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń.

10. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony.
11. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji (pod opieką nauczyciela), tylko nie ćwiczy.
12. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.
13. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
14. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.
15. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
16. Uczeń ma prawo poprawić oceny z obszary wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach są wynikiem pracy ucznia przez cały semestr i rok szkolny.
17. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”.
18. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.
19. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
20. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
21. Warunkiem ubiegania się o ocenę wyższą niż przewidywana jest:
 - a) przystąpienie do wszystkich sprawdzianów,
 - b) skorzystanie ze wszystkich oferowanych dotychczas przez nauczyciela form poprawy,
 - c) uzyskanie co najmniej 70% frekwencji na danych zajęciach edukacyjnych.

- **Systematyczność** – w skład której wchodzi: ilość nieobecności, niećwiczenia, braki stroju, spóźnienia. Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni zmieniony strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności oraz spóźnienia.

- **Aktywność** - aktywny udział i zaangażowanie podczas lekcji.

W tym obszarze uczeń oceniany jest za zaangażowanie i pracę na lekcji, postawę podczas aktywności fizycznej, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń, zaangażowania w udział w zajęciach, dbania o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy oraz koleżeński stosunek do innych, itp. Uczeń w tym obszarze może otrzymywać (+) i (-), które będą miały wpływ na podwyższenie lub obniżenie oceny z aktywności. Dodatkowe plusy uczniowie mogą otrzymywać za wyjątkowe przejawy zaangażowania, wzorowy i bardzo dobry stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny pełen zaangażowania udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy i koleżeński stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

- **Umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego**

Przy wiedzy i umiejętnościach oceniamy technikę indywidualną opanowania elementów i zadań ruchowych, technikę i taktykę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez a także sprawdzian wiedzy w formie ustnej lub pisemnej. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

- **Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www itp.

			OCENA					
Obszar oceny	Kryteria 4 godziny tygodniowo (16 godzin miesięcznie)		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	Maksymalna liczba lekcji opuszczonych bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w semestrze NB+SP+NC+BS	0	1-2	3-4	5-6	7-8	Powyżej 8
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)							
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC)							
	Maksymalna ilość lekcji na których uczeń nie posiada stroju i jest nie przygotowany do zajęć (BS)							
Aktywność	W tym obszarze uczniów oceniany jest za zaangażowanie i pracę na lekcji, postawę podczas aktywności fizycznej, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń, zaangażowania w udział w zajęciach, dbania o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy oraz koleżeński stosunek do innych, itp.							
Umiejętności Wiedza	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, zdrowotne, twórcze, oceniane podczas wykonywanej aktywności.					Oceny uzyskiwane podczas lekcji.	
	Inne	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, rozgrywek i inne						
	Praktyczne zastosowanie wiedzy	Poziom opanowania i stosowania omawianych treści z wychowania fizycznego.						

Aktywność dodatkowa	Sport	Udział w zawodach sportowych i godne reprezentowania szkoły, udokumentowana systematyczna pozaszkolna aktywność ruchowa w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;
	Rekreacja	Udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego.

Ocena celująca (6)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły;
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest bez zarzutu;
- wykonuje starannie i z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach);
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela bez błędów technicznych lub taktycznych;
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem;

- wykazuje się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- doskonale potrafi współpracować w zespole;
- baz zarzutu stosuje się do zasad obowiązujący podczas zajęć;
- przestrzega zasad fair play;
- propaguje sportowy tryb życia;
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena bardzo dobra (5)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji); - nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły; - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; - godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą;
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf;
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebiegalni przed i po zajęciach)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na wysokim poziomie
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- potrafi współpracować w zespole
- stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (4)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym,
- podczas ćwiczeń wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- potrafi współpracować w zespole,
- zna zasady fair play,
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,

Ocena dostateczna (3)

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza mu się nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego,
- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji

- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

Ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [brak stroju] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [notoryczny brak stroju]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ ORAZ PROGRAMEM NAUCZANIA („Czas na ruch” - II etap edukacyjny - zakres podstawowy)

TEMAT	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Klasa IV I semestr					
Systematyczność	19-31 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	32-50 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	51-69 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	70-88 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	89-100 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
Aktywność fizyczna	- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych - wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska	- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowe - wykonuje kozłowanie piłki w	- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu - wykonuje: rzut do	- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu - wykonuje i stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz	- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową

	olimpijskie - wykonuje rzut piłki do kosza z miejsca	miejscu - wykonuje: podanie piłki oburącz i jednorącz	bramki - wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym		
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin sali gimnastycznej - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem	- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku	- asekuruje partnera podczas wykonywanych ćwiczeń
Edukacja zdrowotna	- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	- opisuje zasady zdrowego odżywiania	- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej	- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej i potrafi uzasadnić wybór	- zna podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje
II semestr					
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik	- mierzy tętno przed i po wysiłku	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik
Aktywność fizyczna	- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - uczestniczy w mini-grach	- rozróżnia pojęcia technika i taktyka - wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem - wykonuje skok w dal z miejsca	- wykonuje marszobiegi w terenie - wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu - wykonuje prowadzenie piłki nogą - - wykonuje strzał piłki do bramki z miejsca	- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego - wykonuje i stosuje w grze prowadzenie piłki nogą	- bierze udział w szkolnych zawodach sportowych - aktywnie działa w klubie sportowym jako zawodnik/zawodniczka

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin boiska sportowego	- zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych w terenie	- dba o bezpieczeństwo podczas wszelkich zajęć o charakterze sportowym odbywających się w szkole
Edukacja zdrowotna	- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży	- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach	- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	- odpowiednio dobiera strój do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
Klasa V I semestr					
Systematyczność	19-31 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	32-50 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	51-69 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	70-88 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	89-100 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie	- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową.	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
Aktywność fizyczna	definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady	- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	- wykonuje przewrót w przód oraz w tył z przysiadu - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu - prowadzenie piłki nogą
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowe	- wyjaśnia i stosuje zasady przestrzegania ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowe	- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	- wymienia i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
Edukacja zdrowotna	- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy	- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy	- wyjaśnia pojęcie zdrowia;	- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	- wymienia zasady i metody hartowania organizmu

	ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu	ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;			
II semestr					
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	• demonstruje ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;	• wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	-wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
Aktywność fizyczna	- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;	- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - przeprowadza fragment rozgrzewki.	- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;	- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	- stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji podczas zajęć ruchowych	- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej	- omawia i stosuje zasadę fair play
Edukacja zdrowotna	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	-wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	-podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	-omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	-omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku .

Klasa VI I semestr

Systematyczność	19-31 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	32-50 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	51-69 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	70-88 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	89-100 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość;	-wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;	-wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych;
Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); -koźluje piłkę prawą ręką; - potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w miejscu;	- wykonuje bieg przez przeszkody; - koźluje piłkę lewą ręką; -- potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w marszu;;	-wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - koźluje piłkę ze zmianą ręki koźlującej; -- potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w truchcie;	- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; - koźluje piłkę slalomem i kończy rzutem piłki z dwutaktu; - wykonuje prosty układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; -- potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w biegu;	-omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych (piłka nożna i ręczna,koszykówka, siatkówka) oraz potrafi poruszać się po boisku, koźlować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę ;
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin sali gimnastycznej - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia - przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój	- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;	- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; -motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	- asekuruje partnera podczas wykonywanych ćwiczeń;

	sportowy i rozgrzewkę;				
Edukacja zdrowotna	-przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	-potrafi wymienić sposoby hartowania organizmu;	- stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	-wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	-omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
II semestr					
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;	- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia;	- mierzy tętno przed i po wysiłku; - wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik; -wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	-wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

Aktywność fizyczna	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - prowadzi piłkę nogą; -potrafi poprawnie ułożyć dłoń do odbicia piłki siatkowej sposobem górnym;- -wykonuje proste kroki taneczne w rytm muzyki;	-wykonuje bieg przez przeszkody; - prowadzi piłkę nogą slalomem; - potrafi poprawnie ułożyć kończyny górne do odbicia piłki siatkowej sposobem dolnym; -wykonuje złożone kroki taneczne w rytm muzyki;	- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; - prowadzi piłkę nogą slalomem i kończy celnym strzałem na bramkę; -potrafi odbić piłkę siatkową sposobem górnym; - wykonuje przewrót w przód;	-wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu; -organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną; -potrafi odbić piłkę sposobem dolnym; -wykonuje przewrót w tył; - wykonuje prosty układ gimnastyczny;	-omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych (piłka nożna i ręczna,koszykówka, siatkówka) oraz potrafi poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę ;
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin boiska sportowego; - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play poznanych podczas zajęć;	- zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	-okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych;	- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
Edukacja zdrowotna	-zna zasady zdrowego odżywiania;	-podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;

**Klasa VII
I semestr**

Systematyczność	19-31 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	32-50 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	51-69 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	70-88 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	89-100 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- demonstruje ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ciała,	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała - uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli - pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	-wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;	-wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała wraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki -potrafi zaproponować zmiany w trybie życia prowadzące do zmian w sylwetce i w zdrowiu	- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych; - demonstruje po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); - aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	- wykonuje bieg przez przeszkody; - chętnie pokonuje wyznaczoną trasę biegową	-wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; -- potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w truchcie;	- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; - kozłuje piłkę slalomem i kończy rzutem piłki z dwutaktu; - wykonuje prosty układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; -- potrafi podać i odebrać piłkę do partnera w biegu;	-omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych (piłka nożna i ręczna, koszykówka, siatkówka) oraz potrafi poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę ;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin sali gimnastycznej - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia -	- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;	- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	- wykonuje el - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	- asekuruje partnera podczas wykonywanych ćwiczeń;
Edukacja zdrowotna	- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	- potrafi wymienić sposoby hartowania organizmu;	- przestrzega zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
II semestr					
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;	- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia;	- mierzy tętno przed i po wysiłku; - wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik; - wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

Aktywność fizyczna	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - prowadzi piłkę nogą; -potrafi poprawnie ułożyć dłoń do odbicia piłki siatkowej sposobem górnym;- -wykonuje proste kroki taneczne w rytm muzyki;	-wykonuje bieg przez przeszkody; - prowadzi piłkę nogą slalomem; - potrafi poprawnie ułożyć kończyny górne do odbicia piłki siatkowej sposobem dolnym; -wykonuje złożone kroki taneczne w rytm muzyki;	- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; - prowadzi piłkę nogą slalomem i kończy celnym strzałem na bramkę; -potrafi odbić piłkę siatkową sposobem górnym; - wykonuje przewrót w przód;	-wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu; -organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną; -potrafi odbić piłkę sposobem dolnym; -wykonuje przewrót w tył; - wykonuje prosty układ gimnastyczny;	-omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych (piłka nożna i ręczna,koszykówka, siatkówka) oraz potrafi poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę ;
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin boiska sportowego; - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play poznanych podczas zajęć; - potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	- zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	-okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych; - uczeń pomaga współwiczającym	- - asekuruje partnera podczas wykonywanych ćwiczeń
Edukacja zdrowotna	-- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia -- opisuje zasady zdrowego odżywiania	-podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; - omawia zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego

TEMAT	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Klasa VIII I semestr					
Systematyczność	19-31 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	32-50 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	51-69 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	70-88 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze	89-100 % ogółu lekcji w pierwszym semestrze
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa, - potrafi wprowadzić teorię dotyczącą postawy ciała w życie	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki -potrafi zaproponować zmiany w trybie życia prowadzące do zmian w sylwetce i w zdrowiu	- demonstruje po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia pomagające utrzymywać prawidłową masę ciała, relaksacyjne, rozciągające, utrzymujące dobre samopoczucie , - potarfi zaprogramować swoją własną aktywność fizyczną
Aktywność fizyczna	zapobiegające wykonuje ćwiczenia przeciążeniom układu ruchowego, które wynikają z codziennych aktywności i z długotrwałego pozostawania w jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera)	- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej - wykonuje kozłowanie piłki w miejscu - wykonuje: podanie piłki oburącz i jednorącz	- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu - wykonuje: rzut do bramki - wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym	- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu - wykonuje i stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz - wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym - potrafi zagrywać w piłce siatkowej - wykonuje atak w piłce siatkowej - wykonuje różne rodzaje rzutów w piłce koszykowej, - wykonuje prawidłowo i bezpiecznie elementy gimnastyczne	wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, Zna technikę poszczególnych elementów gier zespołowych. Zna technikę poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, osiąga wysoki poziom rozwoju cech motorycznych, wykorzystuje swój potencjał i możliwości fizyczne, rozumie poszczególne elementy taktyki w grach zespołowych i lekkiej atletyce
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin sali gimnastycznej	- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych -	- posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem	- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku -	- asekuruje partnera podczas wykonywanych ćwiczeń

Edukacja zdrowotna	- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	- opisuje zasady zdrowego odżywiania	- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej	- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej i potrafi uzasadnić wybór, potrafi skomponować zdrowy jadłospis na krótki okres,	- zna podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje, rozumie znaczenie witamin oraz mikroelementów w diecie
II semestr					
Zaangażowanie w rozwój fizyczny i sprawność fizyczną	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powyśilkowego	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik	- mierzy tętno przed i po wysiłku	- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik, potrafi korzystać z nowoczesnych technologii w dziedzinie zdrowia w i wysiłku fizycznego
Aktywność fizyczna	- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - uczestniczy w mini-grach	- rozróżnia pojęcia technika i taktyka - wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem - wykonuje skok w dal z miejsca	- wykonuje marszobiegi w terenie - wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu - wykonuje prowadzenie piłki nogą - - wykonuje strzał piłki do bramki z miejsca	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego z wykorzystaniem bloków startowych, potrafi zmieniać pałeczkę sztafetową w strefie zmian - potrafi wykonać rozbieg do skoku wzwyż -	- bierze udział w szkolnych zawodach sportowych - aktywnie działa w klubie sportowym jako zawodnik/ zawodniczka - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- zna regulamin boiska sportowego	- zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych w terenie	- dba o bezpieczeństwo podczas wszelkich zajęć o charakterze sportowym odbywających się w szkole

Edukacja zdrowotna	- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży	- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach	- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	- odpowiednio dobiera strój do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
--------------------	---	---	---	--	---