

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I Przedmiotowe Zasady Oceniania są zgodne z:

- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z **dnia 14 lutego 2017 r.** w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej
- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017 r., poz.1534)
- Statutem Szkoły Podstawowej nr 9 w Bydgoszczy
- Zasadami Wewnętrznego Oceniania.

II Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całowyciowej aktywności fizycznej.

III Ocena z wychowania fizycznego

Ocena z wychowania fizycznego jest obiektywna i zindywidualizowana.

Uwzględnia indywidualne możliwości ucznia oraz jego zaangażowanie w pracę nad sobą (podmiotowe traktowanie ucznia).

Bierzemy pod uwagę: wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczność udziału, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz szeroko rozumianej kultury fizycznej.

IV PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, semestralne i roczne oceny klasyfikacyjne, oparte są o podstawowe obszary oraz dwa dodatkowe, co daje możliwość rzetelnej i sprawiedliwej oceny ucznia. Proponowane wymagania edukacyjne dają możliwość zdobycia wysokich ocen nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się chęci i zaangażowanie, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

- **Podstawowe obszary wymagań edukacyjnych ucznia:**

1. Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.
2. Frekwencja na zajęciach i przygotowanie do lekcji.
3. Rozwój i sprawność fizyczna – indywidualne umiejętności ruchowe.
4. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
5. Edukacja zdrowotna.
6. Kompetencje społeczne.

- **Dodatkowe obszary wymagań edukacyjnych:**

1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
2. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych w szkole przez cały rok szkolny.
3. Udział w pozaszkolnych zajęciach sportowych jest indywidualną sprawą ucznia i nie podlega ocenie.

SPOSÓB OCENIANIA

- zgodnie z WE wg skali ocen 1 – 6

1 - niedostateczna

2 - dopuszczająca

3 - dostateczna

4 - dobra

5 - bardzo dobra

6 - celująca

- za pomocą (+) i (-), (bz) - brak stroju = brak zaangażowania

- ocena słowna

CZESTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

OBSZARY WYMAGAN EDUKACYJNYCH	IŁOŚĆ OCEN
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	minimum 3 oceny w semestrze
Ocena za zaangażowanie na lekcji (strój sportowy).	uczeń może dwa razy w semestrze zgłosić brak stroju, co jest równoznaczne z brakiem zaangażowania na lekcji. Za trzeci (i każdy kolejny brak stroju) otrzymuje ocenę niedostateczną
Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	wg skali ocen
Ocena za udział w zawodach sportowych.	ocena za każdorazowy udział w zawodach wewnątrzszkolnych ocena za każdorazowy udział w zawodach zewnętrznych

OCENA INDYWIDUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności ruchowych odbywa się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne na kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki (podstawowej), lekkiej atletyki.
- podczas wykonywania elementów technicznych uczeń uzyskuje ocenę za estetykę, płynność i poprawność wykonania ćwiczenia.

W przypadku nieobecności ucznia zobowiązany jest do uzupełnienia zaległości w terminie ustalonym z nauczycielem – oznaczone literą „u”.

W przypadku uzupełnienia nauczyciel zmienia skrót na „uz” (uzupełnił) i wpisuje ocenę.

W przypadku nieuzupełnienia nauczyciel wpisuje skrót „nu” (nie uzupełnił).

Niedyspozycja nie zwalnia dziewcząt z aktywnego udziału w lekcji wychowania fizycznego. Ćwiczenia zostają wtedy dostosowane do stanu fizycznego uczennicy (zwolnienie z ćwiczeń siłowych, mięśni brzucha i wytrzymałościowych). W przypadku problemów zdrowotnych związanych z niedyspozycją, wymagana jest konsultacja lekarska i odpowiednie zaświadczenie.

OCENA PRZYGOTOWANIA DO LEKCJI (strój sportowy)

Uczeń ma obowiązek być przygotowany na każde zajęcia. Przygotowanie do zajęć to posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (**dres lub spodenki sportowe + koszulka, obuwie zmienne**) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.

Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, nauczyciel zaznacza w dzienniku (bz = brak zaangażowania na lekcji).

Zwolnienie lekarskie lub w wyjątkowych sytuacjach zwolnienie napisane przez rodzica/opiekuna prawnego dostarczone przed zajęciami usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji.

OCENA AKTYWNOŚCI I POSTAWY WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:

- przejawy zaangażowania,
- wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach,
- przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych,
- pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego lub sędziego,
- przestrzeganie zasad fair play,

8 plusów = ocena celująca

5 plusów = ocena bardzo dobra

MINUSY (-):

uczniowie uzyskują przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

➤ 5 minusów = ocena niedostateczna

Postanowienia końcowe

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę na podstawie wyników uzyskanych w poszczególnych obszarach.

3. Skala ocen semestralnych i rocznych:

- a. *celująca*
- b. *bardzo dobra*
- c. *dobra*
- d. *dostateczna*
- e. *dopuszczająca*
- f. *niedostateczna*

Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z czynnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego na wniosek rodziców ucznia i na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia dziecka w zajęciach, wydanej przez lekarza.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony" albo "zwolniona".

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (z wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do lekcji.

Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby ma obowiązek przebywać na zajęciach.

Uczeń zwolniony z czynnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego jest obecny na lekcji. W szczególnych przypadkach, gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców dostarczonego wychowawcy lub nauczycielowi uczącemu.

O wymaganiach edukacyjnych oraz sposobach oceniania wiedzy i umiejętności uczniowie zostają poinformowani przez nauczyciela na początku roku szkolnego, co potwierdzają własnoręcznym podpisem.

Wymagania edukacyjne w klasach IV -VIII - przedmiot Wychowanie Fizyczne

NA OCENĘ CELUJĄCĄ (6)

- Otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą.
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Zajmuje punktowane miejsce w zawodach miejskich, wojewódzkich lub ogólnopolskich.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. Jest kulturalny, wykonuje polecenia na, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Należy do Szkolnego Klubu Sportowego, Młodzieżowego Domu Kultury, klubu sportowego i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
- Bierze udział w sportowych imprezach szkolnych i międzyszkolnych, osiąga w sporcie wysokie wyniki.

NA OCENĘ BARDZO DOBRĄ (5)

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

NA OCENĘ DOBRĄ (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

NA OCENĘ DOSTATECZNĄ (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach.
- Uczestniczy w minimum 60% zajęć.

NA OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

NA OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe Kompetencje

społeczne klas IV-VII

Uczeń:

- ✓ 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;
- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- ✓ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- ✓ wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- ✓ omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- ✓ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- ✓ współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- ✓ rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- ✓ wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- ✓ mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- ✓ wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- ✓ opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- ✓ rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- ✓ wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- ✓ wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- ✓ uczestniczy w minigrach;
- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- ✓ uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- ✓ wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- ✓ wykonuje marszobiegi w terenie;
- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- ✓ opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- ✓ wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- ✓ wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- ✓ posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- ✓ wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- ✓ opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- ✓ opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- ✓ opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- ✓ przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. 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 (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- ✓ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- ✓ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- ✓ opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- ✓ opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- ✓ wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- ✓ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- ✓ rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- ✓ uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- ✓ uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- ✓ wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- ✓ wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- ✓ wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- ✓ wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- ✓ wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- ✓ wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- ✓ wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- ✓ przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- ✓ omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- ✓ wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- ✓ omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- ✓ wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- ✓ opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- ✓ wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- ✓ omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- ✓ omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- ✓ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- ✓ wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- ✓ wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- ✓ wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ✓ ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- ✓ wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- ✓ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- ✓ charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- ✓ opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- ✓ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- ✓ uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- ✓ wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną;
- ✓ diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- ✓ omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- ✓ wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- ✓ wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- ✓ 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;
- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- ✓ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- ✓ wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- ✓ omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- ✓ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- ✓ współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).