

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. IV

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki - wykonuje próby siły mięśni brzucha oraz giętkości kręgosłupa - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne - wszystkie ćwiczenia na zajęciach wykonywane z pomocą nauczyciela - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć	- wszystkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela - postawa godna do naśladowania - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia - wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej - na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Aktywność fizyczna.	
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej - rozdziela pojęcie technika i taktyka - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz	- wszystkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela - postawa godna do naśladowania - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach - reprezentuje szkołę na zawodach

olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie - 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 krótkiego rozbiegu lekkim przyborem - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu - wszystkie ćwiczenia na zajęciach wykonywane z pomocą nauczyciela - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć	sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia - wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej - na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	
- 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 - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej,

• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku	systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Edukacja zdrowotna.	
• 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 • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Kompetencje społeczne.	
• 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	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć

• 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).	
--	--

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. V - VI

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	
• 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 • 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	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędziego • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Aktywność fizyczna.	

• 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 • definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady • opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego • 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”, wykonuje 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	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
---	---

• 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	
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	
• 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 • stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych • korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych • wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Edukacja zdrowotna.	
• wyjaśnia pojęcie zdrowia • opisuje pozytywne mierniki zdrowia • 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) • 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	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Kompetencje społeczne.	
• uczestniczy w sportowych	• na wszystkie poruszane tematy bez

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).	pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
--	---

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. VII - VIII

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	

• 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 • dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich 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	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Aktywność fizyczna.	
• 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 • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • postawa godna do naśladowania • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje;

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 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 przeszkody techniką naturalną • diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) • przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	
• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu • stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji • potrafi zachować się w sytuacji	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne

wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Edukacja zdrowotna.	
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ - omawia sposoby redukcji 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 - 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	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
Kompetencje społeczne.	
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, 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	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela - wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową - postawa godna do naśladowania

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).	• bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć
--	--