

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
GIMNAZJUM W ALEKSANDRII  
OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE:**

*POSTAWA:*

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

*UMIEJĘTNOŚCI:*

- \* Ruchowe:

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych.

- \* Organizacyjne:

Stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno – sportowych.

*WIADOMOŚCI:*

- \* Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w zakresie:

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

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

(z rozporządzenia MEN)

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

**FORMY I METODY KONTROLI**

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

**OCENA JEST WYPADKOWĄ CZTERECH SKŁADOWYCH:**

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

Wszystkie oceny z wychowania fizycznego mają wagę

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

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

Ocena końcoworoczna jest wypadkową ocen z pierwszego i drugiego semestru.

Kryteria oceniania

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Klasa I

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

## WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

### 2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

## WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

### 3. Trening zdrowotny.

## WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

### 4. Sporty całego życia i wypoczynek.

## WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

## LEKKOATLETYKA

- wyda komendy startowe, wykona bieg na dystansie krótkim i długim
- wykona pchnięcie kulą z miejsca
- wyda komendy startowe i poprawnie je wykona
- wyjaśni zasady przebiegu konkursu skoku w dal
- poprawnie chwyci kulę
- potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyrzutową i wykonać wyrzut

## GIMNASTYKA PODSTAWOWA

- potrafi wykonać proste ćw. wolne / przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych /
- potrafi wykonać proste ćw. na przyrządach / wyskok do podporu na drążku
- potrafi wykonać układ ćw. wolnych i równoważnych /przewroty, stanie na rękach, podpór tyłem leżąc łukiem.../
- potrafi wykonać odmyk na drążku

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

- zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia rytmiczno- taneczne do muzyki
- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układ taneczny

## PIŁKA SIATKOWA

- zna elementy techniki
- zna i potrafi wykonać postawę siatkarską i sposoby poruszania się po boisku, umie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym
- zna sposoby wykonywania zagrywki
- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki
- potrafi stosować podstawowe elementy techniczne w testach umiejętności i małych grach
- potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym

## PIŁKA KOSZYKOWA

- zna elementy techniki

- potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej bez piłki tj: poruszanie się po boisku, postawa koszykarska, zwód ciałem
- potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej z piłką tj: chwyt i podania, prowadzenie piłki kozłem, zatrzymanie po kozłowaniu, rzut z miejsca, piwot
- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki indywidualnej
- stosuje elementy techniki indywidualnej bez piłki w testach umiejętności, we fragmentach gry i w grze uproszczonej
- potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej rzut z biegu, zwód z piłką, w testach umiejętności i stosuje we fragmentach gry i w grze uproszczonej

#### PIŁKA RĘCZNA

- zna pojęcie techniki
- potrafi wykonać elementy techniki chwyt, podania, kozłowanie, poruszanie się piłką w rytmie trzech kroków, rzut do bramki z miejsca
- potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku bez piłki
- potrafi wymienić elementy techniki indywidualnej
- potrafi wykonać elementy techniki w testach umiejętności i stosuje w grze uproszczonej
- potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku

#### PIŁKA NOŻNA

- zna elementy techniki
- potrafi wykonać podstawowe elementy uderzenie wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym zewnętrznym, prostym podbiciem
- potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z piłką tj: prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym, wewnętrznym podbiciem strzał na bramkę,
- potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki
- potrafi wykonać przyjęcia piłki nogą( wewnętrzną częścią stopy, podeszwą, prostym podbiciem)
- potrafi wykonać prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem

#### UNIHOKEJ

- potrafi prawidłowo trzymać kij, podawać i przyjmować piłeczki dolne w miejscu (łopatką kija i stopą)
- potrafi oddać strzał na bramkę z miejsca
- potrafi prowadzić piłeczkę z boku
- potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu i blokować strzały
- potrafi wykonać celny strzał na bramkę
- potrafi prowadzić piłeczkę slalomem

#### TENIS STOŁOWY

- uczeń umie prawidłowo trzymać raketkę i potrafi odbijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym przed sobą
- uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem
- uczeń potrafi odbić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym
- potrafi przebijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym

#### SPORTY RÓŻNE RUGBY

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt
- potrafi zastosować podania i chwyt w grze właściwej

#### BADMINTON

- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badmintona
- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej

#### RINGO

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt

- potrafi zastosować podania i chwyt w grze

#### 5. Sport.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

#### 6. Taniec.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- potrafi wymienić polskie tańce narodowe
- zna i potrafi wykonać podstawowe kroki krakowiaka
- potrafi odwzorować i wykonać
- potrafi scharakteryzować polskie tańce narodowe
- zna i potrafi wykonać układ taneczny krakowiaka z wyeksponowaniem estetyki
- określone ćwiczenia w rytm muzyki ruchu
- samodzielnie dobiera ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe dostosowane do tempa i rytmu muzyki

#### 7. Edukacja zdrowotna.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

### **Klasa II**

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

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

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

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

#### 3. Trening zdrowotny.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

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

## WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

### LEKKOATLETYKA

- wie na czym polega bieg sztafetowy, zna sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej
- wykona oraz pchnięcie kulą z ustawienia bokiem
- poprawnie przyjmie i przekaże pałeczkę sztafetową w strefie zmian
- wykona prawidłowo pchnięcie kulą z doskokiem
- potrafi wykonać ćwiczenia doskonalące technikę biegu (wieloskoki, skip ABC, przebieżki)

### GIMNASTYKA PODSTAWOWA

- potrafi wykonać prosty układ ćw. na ścieżce gimnastycznej
- potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny/ koziół, skrzynia, ławeczka /, oraz wykonać odmyk na drążku
- potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce
- potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku o nogach prostych

### GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

- zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia w zestawach łącząc
- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji pracę przyboru z ruchem ciała układ z wybranym przez siebie przyborem

### PIŁKA SIATKOWA

- zna elementy taktyki
- potrafi stosować podstawowe elementy techniczne w małych grach
- potrafi wykonać dowolną zagrywkę ( minimum z 6 m)
- zna ćwiczenia kształtujące elementy techniczne
- odróżnia elementy techniki od taktyki
- potrafi współpracować w dwójkach przy rozegraniu piłki - umie wykonać zagrywkę sposobem tenisowym (minimum z 6m)
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące elementy techniczne

### PIŁKA KOSZYKOWA

- potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej (chwyt podania, kozłowanie piłki, zatrzymanie po kozłowaniu rzut miejsca, z biegu, zwody z piłką, piwot)
- potrafi wykonać zbiórkę z tablicy
- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony ( poruszanie się), wie na czym polega krycie „każdy swego”
- stosuje elementy techniki (zwód z piłką, rzut do kosz z prawej i lewej strony) indywidualnej w testach umiejętności we fragmentach gry i grze szkolnej
- wie na czym polega i potrafi wykonać zbiórkę piłki w ataku i w obronie
- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony( postawy, wybór odpowiedniej pozycji w stosunku do przeciwnika), „krycie każdy swego

### PIŁKA RĘCZNA

- wykona „rzut do bramki z biegu” bez piłki
- zna zasady krycia „każdy swego” i strefą
- potrafi wykonać zwody (przodem i tyłem) bez piłki
- wykona rzut do bramki z biegu

- potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony krycie „każdy swego” ( wybór pozycji w stosunku do przeciwnika) i strefą we fragmentach gry i grze
- potrafi wykonać indywidualnego ataku zwody (przodem i tyłem) z piłką

#### PIŁKA NOŻNA

- zna elementy taktyki
- potrafi wykonać zwody bez piłki
- potrafi wykonać żonglerkę piłki dowolną częścią ciała
- odróżnia elementy techniki i taktyki
- potrafi wykonać zwodne uderzenie piłki (zwód z przenoszeniem nogi nad piłką w bok w przód)
- potrafi wykonać żonglerkę piłki przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, głowy

#### UNIHOKEJ

- potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu oraz prowadzić ją, oddać strzał na bramkę
- potrafi blokować strzały w grze obronnej
- potrafi wykonać elementy indywidualnego ataku (uwolnić się od przeciwnika)
- potrafi prowadzić piłeczkę slalomem zakończyć strzałem na bramkę oraz grać o bandę,
- potrafi grać w obronie (krycie „każdy swego”)
- potrafi wykonać elementy indywidualnego ataku - zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem

#### TENIS STOŁOWY

- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym
- uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem
- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu
- uczeń potrafi wykonać serwis bekhendowi i forhendowi i wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1×1

#### SPORTY RÓŻNE RUGBY

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt
- potrafi zastosować podania i chwyt w grze właściwej

#### BADMINTON

- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badmintona
- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej

#### RINGO

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt
- potrafi zastosować podania i chwyt w grze

#### 5. Sport.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- potrafi zorganizować kilka prostych gier zespołowych
- zna podstawowe zasady gier sportowych i rekreacyjnych
- zna i wykazuje zasadę godną miana kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair -play
- potrafi zmodyfikować zasady gry na indywidualne potrzeby
- zna podstawowe przepisy gier sportowych lub rekreacyjnych
- uczestniczy w szkolnych i międzyszkolnych zawodach i imprezach sportowych i rekreacyjnych, stosuje zasadę fair play

#### 6. Taniec.

##### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- zna i potrafi wykonać krok podstawowy poloneza
- potrafi odwzorować ćwiczenia w rytmie podczas aerobiku
- zna i potrafi wykonać układ taneczny poloneza

- zna zasady doboru ćwiczeń i muzyki w aerobiku i praktycznie je zastosować w komponowanych układach ćwiczeń

7. Edukacja zdrowotna.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE

- potrafi wymienić i zna zagrożenia jakie stwarzają używki dla zdrowia człowieka  
- zna pojęcie stresu i negatywnych emocji, potrafi je nazwać

#### WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- potrafi omówić szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, spożywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych  
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, potrafi zaplanować odpowiednie działania

### **Klasa III**

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

3. Trening zdrowotny.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

4. Sporty całego życia i wypoczynek.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

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

#### LEKKOATLETYKA

- wykona pchnięcie kulą  
- zna i potrafi przeprowadzić kilka zabaw lekkoatletycznych

#### GIMNASTYKA PODSTAWOWA



- potrafi wykonać prosty układ ćw. na ścieżce gimnastycznej
- potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny/ kocioł, skrzynia, ławeczka/, oraz wykonać odmyk na drążku
- potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce
- potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku o nogach prostych

#### GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

- zapamięta i wykona krótki układ ćwiczeń z dowolnym przyborem
- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układy ćwiczeń z dwoma wybranymi przez siebie przybarami

#### PIŁKA SIATKOWA

- potrafi ustawić się na boisku po zagrywce własnej i przeciwnika
- wie jak i potrafi wykonać wyskok do uderzenia atakującego i zastawienia piłki
- potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem z 9m
- potrafi zastosować elementy techniki i taktyki podczas gry właściwej
- potrafi wykonać uderzenie atakujące i zastawienie piłki
- potrafi wykonać zagrywkę sposobem tenisowym z 9m

#### PIŁKA KOSZYKOWA

- zna elementy taktyki zespołowej
- potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (w pasach działania)
- potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania bez piłki (uwolnić się od kryjącego)
- potrafi wykonać elementy techniki, uczestniczy w grze
- rozróżnia elementy techniki od elementów taktyki
- potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (zmiana w pasach działania, zasłony)
- potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania z piłką („ścinania”, „obiegania”)
- potrafi zastosować i wykorzystać elementy techniki i taktyki w grze oraz testach umiejętności

#### PIŁKA RĘCZNA

- zna elementy taktyki
- potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania)
- potrafi wykonać poznane elementy techniczne, uczestniczy w grze
- rozróżnia elementy techniki od taktyki
- potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania i ze zmianą miejsc w pasach)
- potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne w grze oraz testach

#### Umiejętności

#### PIŁKA NOŻNA

- zna gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej i uczestniczy w nich
- potrafi wykonać elementy techniczne, uczestniczy w grze
- zna i potrafi przeprowadzić gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej
- potrafi wykonać w testach umiejętności oraz stosuje w grze wszechstronne umiejętności techniczne w zależności od sytuacji

#### UNIHOKEJ

- umie prowadzić piłeczkę slalomem grać o bandę, wykonać strzał w biegu
- umie grać w obronie (krycie „każdy swego”)
- umie wykonać zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem
- umie prowadzić piłeczkę po linii krzywej i łamanej z dryblingiem, wykonać strzał w biegu
- umie grać w obronie z kryciem każdy swego oraz strefą podczas gry

- potrafi grać w ataku umiejętnie stosując zwody podczas gry

#### TENIS STOŁOWY

- uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu
- uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1×1
- uczeń umie wykonać serwis bekhendowi i forhendowy długi oraz krótki piłki
- uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze 2x2

#### SPORTY RÓŻNE RUGBY

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyty - potrafi zastosować podania i chwyty w grze właściwej

#### BADMINTON

- potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badminton
- potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej

#### RINGO

- potrafi poprawnie wykonać podania i chwyty - potrafi zastosować podania i chwyty w grze 5. Sport.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- zna przepisy i wykaże się umiejętnością sędziowania w wybranych przez siebie dyscyplinach ( co najmniej dwóch) sportowych lub rekreacyjnych
  - zna i wykazuje postawę godną kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair -play
  - potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody w wybranych przez siebie dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
  - uczestniczy w zawodach i imprezach szkolnych i międzyszkolnych, stosuje zasadę fair – play
6. Taniec.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- zna takie formy ruchu jak stretching i callanetics
  - zna i potrafi wykonać krok podstawowy poloneza
  - potrafi odtworzyć proponowany układ tańca dyskotekowego
  - zna i potrafi samodzielnie wykonać zestawy ćwiczeń w formie stretchingu oraz callaneticsu oraz innych stylów tańca
  - zna i potrafi wykonać układ taneczny poloneza
  - potrafi według własnej inwencji twórczej ułożyć i zaprezentować układ tańca dyskotekowego
7. Edukacja zdrowotna.

#### WYMAGANIA PODSTAWOWE WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

- identyfikuje swoje mocne i słabe strony swojej psychiki i organizmu
- zna pojęcie społeczeństwa i współzależności międzyludzkiej
- planuje sposoby rozwoju swoich mocnych i niwelowania słabych stron
- potrafi omówić i zastosować w praktyce zasady współżycia społecznego
- zna instytucje społeczne i potrafi omówić zakres ich działania