

Przedmiotowe ocenianie z wychowania fizycznego na lata dla klas 4-8

1. Skala ocen

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia – , +, bs (brak stroju)

2. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami; – opanowanie wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach, jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo- rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo- rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „+”. Sześć takich znaków zamienianych jest na częściową ocenę celującą. Pozostałe „+” zamieniane są na oceny raz w miesiącu w następujący sposób:

- 6 „+”(zadania dodatkowe) = celujący
- 5 „+” = bardzo dobry
- 4 „+” = dobry
- 3 „+” = dostateczny □
- 2-1 „+” = dopuszczający
- 0 „+” lub „-” = niedostateczny

Zdobyte „+” likwidowane są przez otrzymane „-”.

4. Sposób informowania o ocenach

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani poprzez wpis do dziennika bezpośrednio po otrzymaniu oceny. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice oraz uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie najpóźniej na dwa tygodnie przed konferencją klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na tydzień przed konferencją klasyfikacyjną.

Standardy wymagań w zakresie **postawy, wiadomości i umiejętności** dla poszczególnych cykli są integralną częścią niniejszych zasad.

Przydział godzin klasa 4-8

Nr cyklu	Cykl	Liczba godzin	Przewidywany termin realizacji
1	Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze Podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	6	wrzesień
2	Co potrafię? Sposoby badania umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej, obserwowanie ich rozwoju. Określenie uzdolnień ruchowych. Umiejętność samooceny i samokontroli własnej sylwetki i postawy ciała	6	wrzesień
3	Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka Sprawność kondycyjna i koordynacyjna. Wartość różnych form ruchu dla kształtowania sprawności fizycznej. Przygotowanie organizmu do wysiłku	10	wrzesień/październik
4	Waga i wzrost. Jak się rozwijam? Umiejętność samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego. Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna jako podstawy zdrowia. Różnorodne formy aktywności ruchowej na co dzień	10	październik
5	Szybciej, wyżej, dalej Sprawność kondycyjna i koordynacyjna. Legendy polskiego sportu. Osiągnięcia polskich lekkoatletów. Wytwałość, ambicja, świadomość własnych możliwości, rozbudzanie i pogłębianie wiary we własne siły	8	październik/listopad
6	Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka Kształtowanie podstawowych umiejętności technicznych gry w piłkę koszykową i ręczną. Umiejętność współpracy w grupie i podporządkowanie się określonym regułom działania w zespole	12	listopad
7	Przewroty, skoki, przeskoki Ćwiczenie i utrwalanie właściwej sylwetki i sprawności koordynacyjnej poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną	10	grudzień
8	Ruch i muzyka, taniec Wyzwalanie naturalnej ekspresji ruchu, kształtowanie i rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu	10	styczeń
9	Na śniegu i lodzie Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. Poznanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć i wdrażanie do ich stosowania. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych	10	styczeń/luty
10	Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa Kształtowanie podstawowych umiejętności siatkarskich. Współpraca i współdziałanie w zespole	8	Styczeń-marzec
11	W wodzie Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez zajęcia w wodzie. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych	8	marzec/kwiecień

12	Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic Kształtowanie podstawowych umiejętności piłkarskich. Szacunek dla przeciwnika, kultura zachowania się na stadionie. Współpraca i współdziałanie w zespole	8	kwiecień
13	Gimnastyka Wartości różnorodnych form ruchu dla kształtowania sprawności fizycznej. Kształtowanie właściwej postawy i sprawności koordynacyjnej poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną	6	kwiecień
14	Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej Kształtowanie ambicji, wytrwałości w dążeniu do celu, rozbudzanie i pogłębianie wiary we	4	maj
15	Sportowa własne siły rywalizacja Organizacja szkolnych zawodów sportowych. Podstawowe umiejętności lekkoatletyczne. Historia igrzysk olimpijskich. Osiągnięcia polskich sportowców. Sportowa rywalizacja. Zasady zachowania się jako zawodnik, sędzia, kibic	8	maj
16	Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek Rozwijanie i podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki. Różnorodne sposoby odpoczynku i relaksu	12	czerwiec
17	Do dyspozycji nauczyciela	4	
Razem lekcji		140	

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 1

Rozum. W zakresie wiedzy	Ciało. W zakresie umiejętności	Charakter. W zakresie postaw
uczeń:	uczeń:	uczeń:
<i>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.</i> <i>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych</i> Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego	<i>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</i> <i>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i> Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy w ruchu drogowym. Umie ustawić się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach	Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego. <i>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. Jest właściwie przygotowany do zajęć.</i> <i>Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży</i>

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 2

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</i> Zna przykłady testów oceniających poziom sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej. Wie, jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania	Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne	Dbą o własną sprawność fizyczną. Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 3

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Rozumie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm. <i>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</i> Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć w terenie. Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy	<i>Wykonuje marszobieg w terenie.</i> <i>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</i> <i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i> Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi rozłożyć siły w czasie	Potrafi być prawdziwym przyjacielem, oddziela rywali- zaczę sportową od sytuacji życia codziennego. Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.
	dłuższego wysiłku	Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 4

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</i> Wie, jakie są przyczyny wad postawy. Zna swój wzrost i wagę. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku. <i>Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</i> <i>Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.</i> Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Wie, jak zbadać wysklepienie stopy	<i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</i> <i>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</i> Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru masy ciała i wzrostu. Potrafi właściwie dobrać rodzaj wypoczynku do wykonanej pracy. <i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i> <i>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach</i>	Jest świadomy cech swojej postawy ciała, stosuje autokorektę. Akceptuje odmienność innych. Prowadzi aktywny tryb życia, samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej. Zachęca innych do aktywności fizycznej Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości. Ma świadomość własnej odpowiedzialności za prawidłową postawę i właściwą masę ciała

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 5

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i> Wie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm. <i>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</i> Zna osiągnięcia polskich biegaczy. Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji. Wie, jak uspokoić oddech po wysiłku	<i>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</i> <i>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</i> <i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i> Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zwichnięciach. Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować swój organizm do wysiłku. <i>Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.</i> <i>Wykonuje marszobieg w terenie.</i> Potrafi zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu	Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości. Jest ambitny, wytrwale dąży do celu. Niepowodzenie przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku. Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 6

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i> Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej i koszykowej. Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w grach w roli zawodnika. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki i siatkówki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych	<i>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca.</i> Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej i koszykówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej. <i>Uczestniczy w minigrach.</i> Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika	Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw. Współpracuje z współwiczalcym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczalcych

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 7

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i> Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. <i>Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.</i> <i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i> <i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i> Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela.	Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczalcym w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia

Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku	Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (trzy części). Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość. Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych	
---	--	--

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 8

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Zna kulturę i tradycje swojego regionu. Wie, jak właściwie się zachować w czasie balu lub zabawy tanecznej. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, który lubi. Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca. Wie, jak rozładować negatywne emocje	<i>Wykonuje dowolny układ taneczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.</i> Potrafi zaimprovizować ruch do dowolnie wybranej muzyki. Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i z wyobraźni. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Łączy różnorodne formy ruchu w rytmie. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do akompaniamentu perkusyjnego. Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego. Potrafi indywidualnie zatańczyć prosty układ taneczny w rytm walca, według własnego pomysłu	Rozpoznaje swoje emocje i uczucia. Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu. Dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych i zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca. Szanuje gusty muzyczne innych. Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 9

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. <i>Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</i>	Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach. Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach.	Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub
<i>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i> <i>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</i> Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i ich przestrzega. Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie	<i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i> <i>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</i> <i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i> Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie	Łodowisku. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania. Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo rekreacyjnych na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 10

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i> Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Zna regionalne kluby siatkarskie. Potrafi przygotować wizualną prezentację, plakat sportowy. Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”. Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki siatkowej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych	<i>Wykonuje i stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</i> <i>Uczestniczy w minigrach.</i> Wykonuje podstawowe elementy techniczne siatkówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w mini- grach, grze szkolnej i uproszczonej. Ocena techniki odbić: Klasa 5 Liczba odbić = ocena 0-10=1 11-20=2 21-30=3 31-40=4 41-50=5 61< =6 Klasa 6 Liczba odbić (w polu)= ocena 0-10=1 11-20=2 21=30=3 31-40=4 41-50=5 51< =6 Klasa 7 Liczba odbić = ocena 0-20=1 21-30=2 31-40=3	Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów. Współpracuje z współwiczalcym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole

	41-50=4 51-60=5 61< 6 Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna, tenisowa. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej	
--	--	--

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 11

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i> Zna reguły kilku wybranych zabaw w wodzie. Wie, jakie są zasady bezpiecznego organizowania zabaw w wodzie i nad wodą. Potrafi przygotować organizm do zajęć w wodzie	Potrafi zanurzyć się cały w wodzie, utrzymuje się na wodzie. Nurkuje, potrafi skoczyć do wody na nogi. <i>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</i> Wyciąga z dna w płytkiej wodzie kolorowe przedmioty. Przepląwa wybranym przez siebie sposobem 10 m więcej, niż wskazała diagnoza wstępna	Nie boi się wody. Czuje się w wodzie swobodnie. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć. Rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą. Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia. Zna swoje mocne strony, realnie ocenia swoje możliwości

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 12

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i> Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w stopniu pozwalającym na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych	<i>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłką do bramki z miejsca.</i> <i>Uczestniczy w minigrach.</i> Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki nożnej na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej. <i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</i> Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grze. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej	Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów. Współpracuje z współzawodniczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 13

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. <i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i>	<i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i> Potrafi przygotować zestawy ćwiczeń gimnastyki śródplekowej. <i>Wykonuje elementy samoochrony przy</i>	Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę.
Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych	<i>upadku, zeskoku.</i> W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki i przeskoki kuczne oraz rozkroczone. Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie	Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela. Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Pokonuje własne słabości

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 14

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki. Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych. <i>Rozpoznaje wybrane cechy motoryczne człowieka.</i> Wie, jak w grach i zabawach można określić poziom swoich umiejętności ruchowych. Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność	<i>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</i> <i>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.</i> Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości. Na podstawie porównania wyników z dwóch pomiarów z pomocą nauczyciela określa rozwój swoich umiejętności ruchowych. Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności fizycznej	Zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia. Akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników. Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości. Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 15

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<i>Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiady i igrzysk olimpijskich.</i> Zna symbole olimpiady. Zna historię igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.	Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzanie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miejsca, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z biegu. Potrafi w przybliżeniu podać długość rzutu. Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć długość skoku i rzutu.	Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Stosuje równe kryteria oceny dla wszystkich. Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji swojego zwycięstwa, jak i porażki. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi

Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w różnych formach aktywności fizycznej	Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać porównania uzyskanych wyników skoku w dal i rzutu piłeczką palantową	wynikami. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku. Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie
--	--	--

Kompetencje ucznia po zakończeniu zajęć w cyklu 16

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku. Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Potrafi zorganizować, z pomocą nauczyciela, wycieczkę pieszą lub rowerową dla siebie i swoich rówieśników. Potrafi się posługiwać rozkładami jazdy autobusów i pociągów. Umie wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych. Potrafi określić odległość „na oko”	Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika i sędziego. Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działań rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę