**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA   
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**WYMAGANIA PRZEDMIOTOWE I PROGRAMOWE**

Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa statut szkoły, z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia 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*).*Wymagania zgodne są   
z WZO i podstawą programową z wychowania fizycznego. Nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów, warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej (półrocznej) oceny klasyfikacyjnej.

**PODSTAWY PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

* Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców, a ponadto na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
* Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz PZO,

co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.

* PZO i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły o czym są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
* Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
* O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
* Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę **wysiłek** **wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia na zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
* Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
* **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej**

**na półrocze lub na koniec roku szkolnego.**

* **Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub**

**na koniec roku szkolnego.**

* Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionej) przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
* Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani

o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

* W przypadku uzyskania oceny śródrocznej / rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca.2015 r.
* W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję

o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach

wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej

wpisuje się „**zwolniony(a)”.**

* Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
* Wszystkie dokumenty dotyczące PZO lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny

i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.

* W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez PZO z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnych zasad oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.
* Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego!!!!!

**Obszary podlegające ocenianiu:**

**Systematyczność - waga oceny „3”.** Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od rodzica lub lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

Strój sportowy - Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (koszulka, sportowe spodenki, getry, dres, skarpetki i sportowe obuwie sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA - SYSTEMATYCZNOŚĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar oceny | Kryteria 4 godz./tyg. | | | Ocena | | | | | |
| **6**  celująca | **5**  bardzo dobra | **4**  dobra | **3**  dostateczna | **2**  dopuszczają-ca | **1**  niedostatecz-na |
| **Systematyczność**  **(S)**  **waga 3**  - ocena raz na miesiąc | Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia **(N)** | **N+S+ON**  **Suma** | 4 godziny/tyg.  (16 lekcji  w miesiącu) | 0-1 | 2-3 | 3-4 | 5 | 6 | 7> |
| Maksymalna liczba spóźnień **(S)**  \*5S=1N |
| Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (jest obecny ale niećwiczący) **(ON)** |
| Zwolnienie od rodziców (**R)** – rodzic może zwolnić dziecko z maksymalnie 4 kolejnych lekcji,  Zwolnienie lekarskie (**L**) – zwolnienie trwające powyżej 2 tygodni – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w danym miesiącu, | | | \*Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z maksymalnie 2 godzin wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z powyżej 4 godzin, oceny bardzo dobrej z tego obszaru.  \*Zwolnienia lekarskie (L) nie obniża oceny z tego obszaru. | | | | | |

**Aktywność - waga oceny „3”.**

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA – AKTYWNOŚĆ + AKTYWNOŚĆ DODATKOWA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar oceny | Kryteria 4 godz./tyg. | | Ocena | | | | | |
| 6  celująca | 5  bardzo dobra | 4  dobra | 3  dostateczna | 2  dopuszczają-ca | 1  niedostatecz-na |
| **Aktywność**  **(A)**  waga 3  - ocena raz na miesiąc | W tym obszarze uczeń ma za zadanie obronę oceny celującej.  Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za: brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej czy podczas zaliczania testów sprawności fizycznej. | Ilość (-)  w miesiącu | 1  (-) | 2  (-) | 3  (-) | 4  (-) | 5  (-) | 6>  (-) |
| **Aktywność dodatkowa**  **(AD)**  waga 3  - oceniana na bieżąco | Sport + Rekreacja | \*Przez aktywność dodatkową (AD) należy rozumieć: udział ucznia w zawodach sportowych (SZS), w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych, udział ucznia w dodatkowych szkolnych zajęciach sportowych (SKS), pomoc ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym.  W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny cząstkowe: 5 lub 6. | | | | | | |

**Umiejętności** – **waga oceny „2”.**

**Wiadomości -** **waga oceny „2”**

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA – UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE + WIADOMOŚCI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umiejętności ruchowe**  **(U)**  **waga 2**  - oceniane na bieżąco | \*Umiejętności (U) oraz postęp z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania i organizacji zawodów klasowych.  \*Uczeń otrzymuje oceny według przyjętych zasad przez nauczyciela. | \*Oceny uzyskane z poszczególnych umiejętności można poprawić w wyznaczonym przez nauczyciela terminie (termin poprawy zgodnie ze Statutem Szkoły). |
| **Wiadomości**  **(W)**  **waga 2**  - oceniane na bieżąco | \*Wiadomości (W) z zakresu wychowania fizycznego i sportu: znajomość przepisów gry oraz poszczególnych dyscyplin sportowych oraz konkurencji. | \*W tym obszarze uczeń może być oceniany za przedstawienie swojej wiedzy, prawidłowe odpowiedzi na zadawane przez nauczyciela pytania, za terminowe oddanie zadań z zakresu wiadomości.  Uczeń może z własnej inicjatywy wykazać się swoją wiedzą (zaproponować tematykę, jaką chce opracować np. w formie prezentacji, plakatu, gazetki itp.) i zdobyć ocenę cząstkową. |

**PZO – uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:**

1. **Systematyczność – w skład której wchodzą: ilość nieobecności, niećwiczenia, braki stroju, spóźnienia.**
2. **Aktywność - aktywny udział na lekcji (brak minusów)**
3. **Umiejętności ruchowe i inne.**
4. **Wiadomości .**
5. **Aktywność dodatkowa.**

Ocena semestralna lub końcowa jest wypadkową oceną z tych 4 lub 5 obszarów. 5 obszar dotyczyć będzie tylko ucznia, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmie się zdań dodatkowych.   
**Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na semestr lub koniec roku szkolnego!**

**Nauczyciele realizujący:**

Anna Podolska

Kinga Jaszewska

Michał Sawicki

Daniel Łangowski

Mariusz Kozłowski

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej**

obowiązujące od roku szkolnego 2023

**KLASA IV**

Cele szczegółowe-treści do realizacji

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiadomości:

1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;
2. opisuje sposób pomiaru tętna;
3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;
4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;
5. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.
6. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego;

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;
2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;
3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;
4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;
5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia), podciąganie kończyn górnych w zwisie;
6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);
7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;
8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność
9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięsnie brzucha, grzbietu, mięśni stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;
10. wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.

**Aktywność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. Posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;
2. Stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;
3. Rozróżnia pojęcia *technika i taktyka;*
4. Opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i mini gier zespołowych;
5. Wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;
6. Wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;
7. Wyjaśnia pojęcie *flagi i znicza olimpijskiego, olimpiady i igrzysk olimpijskich;*
8. Wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;
9. Wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.

W zakresie umiejętności uczeń:

**LEKKOATLETYKA**

1. Wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;
2. Wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;
3. Wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;
4. Wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;
5. Wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczka palantowa lub tenisową;
6. Wykonuje skok z miejsca obunóż;
7. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;
8. Wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.

**MINIGRY ZESPOŁOWE**

**Minikoszykówka**

1. Porusza się po boisku bez piłki i z piłka;
2. Wykonuje kozłowanie piłki prawa i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;
3. Wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmiana kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;
4. Wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;
5. Wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;
6. Wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
7. Wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
8. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
9. Stosuje poznane umiejętności techniczne w mini koszykówce i w grach uproszczonych.

**Minipiłka ręczna**

1. Porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. Wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu;
3. Wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmiana kierunku biegu i tempa biegu;
4. Wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji
5. Wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
6. Stosuje poznane umiejętności techniczne w mini piłce ręcznej i w grach uproszczonych.

**Minipiłka siatkowa**

1. Przyjmie niską i wysoka postawę siatkarską;
2. Porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. Wykonuje koszyczek siatkarski;
4. Wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. Wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. Wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
7. Stosuje poznane umiejętności techniczne w mini piłce siatkowej i w grach uproszczonych.

**Minipiłka nożna**

1. Porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. Wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. Wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrznej częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. Wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. Stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

**GIMNASTYKA**

1. Wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył – przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. Wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. Wykonuje przewroty łączone w przód i tył;
5. Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
6. Wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

**GRY REKREACYJNE**

**Ringo**

1. Porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. Wykonuje rzut i chwyt kółka;
3. Wykonuje serw poziomym lotem kółka;
4. Stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo.

**Kwadrant**

1. Porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
2. Wykonuje jednorącz rzut piłki półgórny;
3. Wykonuje chwyt piłki jednorącz – kampa;
4. Wykonuje odbicie płaskim palantem;
5. Stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadrant.

**Unihokej**

1. Porusza się po boisku z kijem, przyjmując prawidłowa postawę oraz sposób trzymania kija;
2. Wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
3. Wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
4. Wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
5. Stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

**Badminton**

1. Porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. Wykonuje chwyt forhendowy rakietki;
3. Wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. Wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

**Tenis stołowy**

1. Wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. Wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
3. Wykonuje proste uderzenie piłeczki;
4. Porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
5. Wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
6. Wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
7. Wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
8. Stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;

**Frisbee ultimate**

1. Porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku;
2. Wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu;
3. Wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku;
4. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych (ultimate w półkolu, łapanka).

**TANIEC**

1. Wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
2. Łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
3. Wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;
4. Wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiadomości

1. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenie zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
3. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
4. Wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiadomości

1. opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;

W zakresie umiejętności uczeń:

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

**KLASA V**

Cele szczegółowe-treści do realizacji

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiadomości uczeń:

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabeli i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800, i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na 60 metrów ze startu niskiego;
4. wykonuje rzut piłeczka palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
9. wykonuje skok w dal z miejsca;
10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie postularne i ćwiczenia gibkościowe;
14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

**Aktywność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady mini gier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;
3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych*;*
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;
5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;
6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie*;*
8. wymienia najważniejsze cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;
9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.

W zakresie umiejętności uczeń:

**LEKKOATLETYKA**

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;
6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.

**MINIGRY ZESPOŁOWE**

**Minikoszykówka**

1. wykonuje podania piłką oburącz w miejscu, w biegi i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłką w biegu za zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini koszykówkę
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**Minipiłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub system pucharowym.

**Minipiłka siatkowa**

1. przyjmie postawę siatkarska w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**Minipiłka nożna**

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmiana tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjecie piłki i podanie do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w mini piłkę nożną systemem „każdy z każdym lub systemem pucharowym.

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje przewrót w przód w marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączne w przód i w tył, łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laska gimnastyczną lub innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

**GRY REKREACYJNE**

**Ringo**

* 1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
  2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;
  3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowi i oszczepowy w parach;
  4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym;
  5. wykonuje atak indywidualny;
  6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej ringo.

**Kwadrant**

* + 1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
    2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;
    3. wykonuje chwyt piłki jednorącz, tzw. kampa;
    4. wykonuje odbicie piłki palantem;
    5. stosuje przepisy w grze w kwadrant.

**Unihokej**

* + - 1. porusza się po boisku w ataku i obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
      2. wykonuje starty i zatrzymania;
      3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu ( dolne, górne, sytuacyjne);
      4. wykonuje strzał w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
      5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
      6. stosuje przepisy w grze w unihokej;

**Badminton**

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;

2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krotki;

3. wykonuje odbiór serwisu;

4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;

5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i grach podwójnych;

6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

**Tenis stołowy**

* 1. porusza się rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
  2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
  3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
  4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
  5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

**Frisbee ultimate**

* + 1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer-overhead;
    2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;
    3. organizuje w grupie rówieśników uproszczona grę w ultimate.

**TANIEC**

* + - 1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
      2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
      3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
      4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
      5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiadomości

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

W zakresie umiejętności uczeń:

* + 1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
    2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
    3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłonam unik, pad).

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiadomości

* 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
  2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
  3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
  4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
  5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

**KLASA VI**

Cele szczegółowe-treści do realizacji

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiadomości uczeń:

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabeli i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800, i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na 60 metrów ze startu niskiego;
4. wykonuje rzut piłeczka palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
9. wykonuje skok w dal z miejsca;
10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie postularne i ćwiczenia gibkościowe;
14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

**Aktywność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady mini gier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;
3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych*;*
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;
5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;
6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie*;*
8. wymienia najważniejsze cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;
9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.

W zakresie umiejętności uczeń:

**LEKKOATLETYKA**

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;
6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.

**MINIGRY ZESPOŁOWE**

**Minikoszykówka**

1. wykonuje podania piłką oburącz w miejscu, w biegi i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłką w biegu za zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini koszykówkę
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**Minipiłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub system pucharowym.

**Minipiłka siatkowa**

1. przyjmie postawę siatkarska w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**Minipiłka nożna**

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmiana tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjecie piłki i podanie do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w mini piłkę nożną systemem „każdy z każdym lub systemem pucharowym.

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje przewrót w przód w marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączne w przód i w tył, łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laska gimnastyczną lub innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

**GRY REKREACYJNE**

**Ringo**

* 1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
  2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;
  3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowi i oszczepowy w parach;
  4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym;
  5. wykonuje atak indywidualny;
  6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej ringo.

**Kwadrant**

* + 1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
    2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;
    3. wykonuje chwyt piłki jednorącz, tzw. kampa;
    4. wykonuje odbicie piłki palantem;
    5. stosuje przepisy w grze w kwadrant.

**Unihokej**

* + - 1. porusza się po boisku w ataku i obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
      2. wykonuje starty i zatrzymania;
      3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu ( dolne, górne, sytuacyjne);
      4. wykonuje strzał w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
      5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
      6. stosuje przepisy w grze w unihokej;

**Badminton**

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;

2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krotki;

3. wykonuje odbiór serwisu;

4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;

5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i grach podwójnych;

6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

**Tenis stołowy**

1. porusza się rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

**Frisbee ultimate**

1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer-overhead;
2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;
3. organizuje w grupie rówieśników uproszczona grę w ultimate.

**TANIEC**

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiadomości

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

W zakresie umiejętności uczeń:

1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłonam unik, pad).

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiadomości

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

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

**KLASA VII**

Cele szczegółowe-treści do realizacji

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;
4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;
5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;
6. objaśnia, czym jest i do czego służy siatka centylowa;
7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;
2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);
3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;
4. dobiera zestawy ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.

**Aktywność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;
3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smart fonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;
4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;
5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;
6. wyjaśnia idee olimpiad i paraolimpiad.

W zakresie umiejętności uczeń:

**LEKKOATLETYKA**

1. posługuje się mapą biegu na orientację;
2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
4. wykonuje przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;
7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe;
8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

**GRY ZESPOŁOWE**

**Koszykówka**

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; wykonuje atak szybki;
5. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
6. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
7. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
8. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

**Piłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

**Piłka siatkowa**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem z wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki „na trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

**Piłka nożna**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej;

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty, łącząc je w układ gimnastyczny wg własnej inwencji;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lud dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczna.

**GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, ultimate, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizyczne spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

**TANIEC**

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiadomości

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego;
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym;
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sporów ekstremalnych;
4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkolą, np. akwaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiadomości

1. wymienia pozytywne czynniki wypływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukowania stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. planuje swój rozkład dnia, uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
5. wykonuje codzienne obowiązki, dbając o swoje zdrowie;
6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

**KLASA VIII**

Cele szczegółowe-treści do realizacji

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;
4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;
5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;
6. objaśnia, czym jest i do czego służy siatka centylowa;
7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;
2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);
3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;
4. dobiera zestawy ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.

**Aktywność fizyczna.**

W zakresie wiadomości

1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;
3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smart fonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;
4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;
5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;
6. wyjaśnia idee olimpiad i paraolimpiad.

W zakresie umiejętności uczeń:

**LEKKOATLETYKA**

1. posługuje się mapą biegu na orientację;
2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
4. wykonuje przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;
7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe;
8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

**GRY ZESPOŁOWE**

**Koszykówka**

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; wykonuje atak szybki;
5. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
6. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
7. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
8. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

**Piłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

**Piłka siatkowa**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem z wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki „na trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

**Piłka nożna**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej;

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty, łącząc je w układ gimnastyczny wg własnej inwencji;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lud dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczna.

**GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, ultimate, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizyczne spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

**TANIEC**

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiadomości

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego;
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym;
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sporów ekstremalnych;
4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkolą, np. akwaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiadomości

1. wymienia pozytywne czynniki wypływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukowania stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. planuje swój rozkład dnia, uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
5. wykonuje codzienne obowiązki, dbając o swoje zdrowie;
6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

**Nauczyciele realizujący:** Anna Podolska

Kinga Jaszewska

Michał Sawicki

Daniel Łangowski

Mariusz Kozłowski