

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII i w roku szkolnym 2026/2027

Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

Obszary podlegające ocenianiu:

1.Systematyczność

Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy).

Pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć.

Właściwe przygotowanie ucznia do zajęć:

• Zmienny strój do ćwiczeń:

Strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, używany wyłącznie na lekcji wf-u. Uczeń powinien być zawsze przygotowany do ewentualnego wyjścia na dwór. Strój do ćwiczeń: biała koszulka, ciemne spodenki sportowe, dres.

• Zmienne obuwie sportowe:

wygodne, trzymające się stop buty z jasną, niebrudzącą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą.

• brak ozdób i biżuterii

• długie włosy spięte

I ocena raz w miesiącu

Ocenę celującą: otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczył w 16- 15 jednostkach lekcyjnych

Ocenę bardzo dobrą: otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczył w 14- 12 jednostkach lekcyjnych

Ocenę dobrą: otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczył w 11- 9 jednostkach lekcyjnych

Ocenę dostateczną: otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczył w 8- 6 jednostkach lekcyjnych

Ocenę dopuszczającą: otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczył w 5-3 jednostkach lekcyjnych

Przy wystawianiu oceny z obszaru systematyczność nauczyciel bierze pod uwagę liczbę nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2 – tygodniowa skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej. Nieobecność powyżej 3 – tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru

2.Aktywność i zaangażowanie

Zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach, podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości, obowiązkowość, zdyscyplinowanie, sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń, poszanowanie mienia szkolnego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry.

Jedna podsumowująca ocena w miesiącu.

3.Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym

Umiejętności ruchowe: umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne, twórcze ocenianie podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.

Inne: poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itd. - ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji

Praktyczne: stosowanie wiedzy: poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel

4.Aktywność dodatkowa

uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www itp.

1 ocena na okres

Uczeń promowany jest oceną celującą lub bardzo dobrą

Udział w zawodach i zajęciach pozaszkolnych NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Wymagania edukacyjne

Klasa IV

L.P	Dział programu	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną (uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą)	Wymagania na ocenę dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną)	Wymagania na ocenę bardzo dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą)	Wymagania na ocenę celującą (uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą)
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń: -podejmuje próby wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, wzmacniających, kształtujących zdolności motoryczne, równoważnych i koordynacyjnych	Uczeń: -wykonuje ćwiczenia: wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała - wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa - poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo ruchową	Uczeń: -wykonuje i dobiera ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną - wykonuje 2 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Uczeń: -wykonuje 4 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Uczeń: -wykazuje się dużą sprawnością i inicjatywą
2	Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczeń: -podejmuje próby wykonania elementów technicznych charakterystycznych dla gier	Uczeń: --uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini grach wybranych zgodnie z	Uczeń: - potrafi w wykonać elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych	Uczeń: - potrafi w grach uproszczonych, minigrach i zabawach stosować elementy	Uczeń: - wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności

		zespołowych takich jak: koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka:	preferencjami uczniów -uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej	takich jak: koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka: Przyjmowanie pozycji siatkarskiej, kozłować, podania i rzuty do kosza , prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, rzucać do bramki, przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę i grać w rzucankę siatkarskiej	techniczne charakterystyczn e dla gier zespołowych takich jak: koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka: Przyjmowanie pozycji siatkarskiej, kozłować, podania i rzuty do kosza , prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, rzucać do bramki, przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę i grać w rzucankę siatkarskiej	zawarte w programie nauczania - posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
3	Lekkoatletyka	Uczeń: -wykonuje próby rzutów biegów, skoków	Uczeń: -wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki - uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych, rzutnych, szybkościowych, skocznościowych, wytrzymałościowy ch w sali i terenie	Uczeń: -wykonuje: pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu bieg krótki ze startu wysokiego skok w dal z miejsca marszobieg	Uczeń: -Wykonuje ćwiczenia lekkoatletyczne stosując tempo, rytm i koordynacje	Uczeń: - angażuje się w przygotowania stanowisk sędziowskich
4	Taniec	Uczeń: Wykonuje proste kroki rytmiczne z	Uczeń: - Podejmuje próbę odtworzenia	Uczeń: - Wykonuje podstawowe kroki w	Uczeń: Wykonuje podstawowe kroki	Uczeń: - Samodzielnie tworzy krótki układ taneczny i

		pomocą nauczyciela.	prostych układów tanecznych.	rytmie muzyki, utrzymuje tempo	w rytmie muzyki, utrzymuje tempo	prezentuje go w grupie.
5	Relaksacja i odprężenie	Uczeń: - wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: - demonstruje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: - zna wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie i regenerację po wysiłku		
6	Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Uczeń: - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	Uczeń: - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	Uczeń: - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	Uczeń: - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	Uczeń: - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne
7	Bezpieczeństwo w aktywności	Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń: - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Uczeń: - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - wykonuje elementy samooprony przy upadku, zeskoku. - dobiera strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych	Uczeń: - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem - omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania się na terenach zielonych tak, aby	Uczeń: - reaguje na niestosowne zachowanie innych zagrażające zdrowiu lub życiu

					kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	
8	Kompetencje społeczne	Uczeń: - rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegający zasad fair play	Uczeń: - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników	Uczeń: - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania - komunikuje się w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych	Uczeń: - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne - wzmacnia poczucie własnej wartości - buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie

Wymagania edukacyjne

Klasa V-VI

L.P	Dział programu	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną (uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą)	Wymagania na ocenę dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną)	Wymagania na ocenę bardzo dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą)	Wymagania na ocenę celującą (uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą)
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń: -podejmuje próby wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, wzmacniających, gibkościowych	Uczeń: -zna znaczenie rozgrzewki - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za poprawną postawę ciała -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności -wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne-	Uczeń: -opisuje zasady rozgrzewki i przeprowadza jej fragment - wykonuje 2 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Uczeń: -wykonuje 4 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Uczeń: -wykazuje się dużą sprawnością i inicjatywą

			indywidualne i z partnerem - wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe - indywidualnie i z partnerem			
2	Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczeń: -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych - podejmuje próby wykonania elementów technicznych w grach zespołowych takich jak koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka: Poruszać się po boisku, kozłować, podawać piłkę, rzucać, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, rzucać do bramki, przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w	Uczeń: -omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych -uczestniczy w dwóch grach zespołowych wybranych zgodnie z preferencjami uczniów	Uczeń: - potrafi w grach zespołowych koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka: Poruszać się po boisku, kozłować, podawać piłkę, rzucać, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, rzucać do bramki, przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej	Uczeń: - organizuje w gronie rówieśników jedną grę sportową lub rekreacyjną - -omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych	Uczeń: - wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania - posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

		rzucanie siatkarskiej				
3	Lekkoatletyka	Uczeń: -wykonuje próby rzutów biegów, skoków	Uczeń: -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego - uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji	Uczeń: -wykonuje bieg przez przeszkody -wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu -wybiera i pokonuje trasę marszobiegu -wykonuje rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu - rozumie podstawy techniki	Uczeń: -wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i krótkiego rozbiegu	Uczeń: - angażuje się w przygotowania stanowisk sędziowskich
4	Taniec	Uczeń: Wykonuje proste kroki tańców tradycyjnych i nowoczesnych	Uczeń: - Podejmuje próbę odtworzenia prostych kroków i figur w układach tańców tradycyjnych i nowoczesnych .	Uczeń: - Wykonuje podstawowe kroki w rytmie muzyki	Uczeń: Wykonuje podstawowe kroki i figury w rytmie muzyki, utrzymuje tempo	Uczeń: - Samodzielnie tworzy krótki układ taneczny i prezentuje go w grupie.
5	Relaksacja i odprężenie	Uczeń: - wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: - demonstruje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: -zna korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu	Uczeń: -omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia	
6	Monitorowanie aktywności i	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

	sprawności fizycznej	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	-demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne
7	Bezpieczeństwo w aktywności	Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń: - przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych	Uczeń: - wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo -wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji	Uczeń: -omawia jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej - omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania się na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	Uczeń: - reaguje na niestosowne zachowanie innych zagrażające zdrowiu lub życiu
8	Kompetencje społeczne	Uczeń: - rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play -uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik,	Uczeń: -okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w	Uczeń: - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania -komunikuje się w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach	Uczeń: -wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych - traktuje problem jako motywację do działania, a nie	- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych

		przestrzegający zasad fair play	grach i zabawach ruchowych -współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników	- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię -motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych -rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych	barierę nie do pokonania -przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne -wzmacnia poczucie własnej wartości -buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
--	--	---------------------------------	---	---	---	---------------------------------------

Wymagania edukacyjne

Klasa VII-VIII

L. P	Dział programu	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną (uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą)	Wymagania na ocenę dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną)	Wymagania na ocenę bardzo dobrą (uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą)	Wymagania na ocenę celującą (uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą)
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń: -wykonuje elementy treningu funkcjonalnego , wzmacniającego o gorset mięśniowy -wykonuje dwa rodzaje treningu wzmacniającego	Uczeń: - omawia dwa rodzaje treningu wzmacniającego (tabata, trening obwodowy) -omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	Uczeń: -przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności -wykonuje nowoczesną formę aktywności -wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze - wykonuje 2 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Uczeń: -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	Uczeń: -wykazuje się dużą sprawnością i inicjatywą
2	Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczeń: - potrafi w grach zespołowych koszykówka, piłka nożna , piłka ręczna, siatkówka wykonać	Uczeń: -uczestniczy w dwóch grach zespołowych wybranych zgodnie z preferencjami uczniów	Uczeń: - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych pełniąc funkcję zawodnika	Uczeń: -przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych	Uczeń: - wykonuje bezbłędnie poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w

		elementy techniczne			-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych pełniąc funkcję sędziego -planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i każdy z każdym	programie nauczania - posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
3	Lekkoatletyka	Uczeń: -wykonuje rzuty biegi, skoki	Uczeń: -wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość -wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu	Uczeń: -wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach -wykonuje rzut zamachowy piłką z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej - wykonuje skok w dal z odbicia ze strefy	Uczeń: -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym -wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	Uczeń: - angażuje się w przygotowania stanowisk sędziowskich i sędziuje
4	Taniec	Uczeń: Wykonuje proste układy tańców	Uczeń: - wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ	Uczeń: - opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole	Uczeń: Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny	Uczeń: - Samodzielnie tworzy układ taneczny i

		tradycyjnych i nowoczesnych	tańca tradycyjnego lub nowoczesnego .	dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego, utrzymuje tempo	prezentuje go w grupie.
5	Relaksacja i odprężenie	Uczeń: - wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: - demonstruje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym	Uczeń: - zna korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej dla regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego	Uczeń: - omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu	
6	Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Uczeń: - wymienia testy sprawności fizycznej	Uczeń: - wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej	Uczeń: - korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej	Uczeń: - mierzy własną dzienną aktywność fizyczną	Uczeń: - podejmowana dzienna aktywność fizyczna jest na wysokim poziomie
7	Bezpieczeństwo w aktywności	Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń: - wykonuje elementy samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych	Uczeń: - omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych	Uczeń: - planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, uwzględnia zasady bezpieczeństwa i ochrony środowiska	Uczeń: - promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników
8	Kompetencje społeczne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	- pełni rolę organizatora,

		- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegający zasad fair play	- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników w przestrzeganiu zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania - komunikuje się w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne - wzmacnia poczucie własnej wartości - buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
9	Sprawność fizyczna w	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

	służbach mundurowych	-poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służ mundurowych	-potrafi wyjaśnić , dlaczego poznane próby są istotne w pracy w tych służbach, wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna	-wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa	-wykazuje duże zaangażowanie podczas wykonywania prób sprawnościowych	-angażuje się w pomocy w przeprowadzeniu prób sprawnościowych
--	----------------------	---	---	--	---	---