

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 8b

### I SEMESTR

| Ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                         | Ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                             | Ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wymagania podstawowe</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wymagania podstawowe</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych</b>                                                                                                                            |
| <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania<br>-zna Test Coopera<br>-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego<br><br><b>W zakresie umiejętności</b> | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania<br>-zna Test Coopera<br>-wie do czego służą siatki centylowe<br>-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania<br>-zna Test Coopera<br>-zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej<br>-wie do czego służą siatki centylowe<br>-wymienia zmiany zachodzące w organizmie | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania<br>-zna Test Coopera<br>-zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej<br>-wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory<br>-wie do czego służą siatki centylowe | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania<br>-zna Test Coopera<br>-zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej<br>-wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory<br>-wie do czego służą siatki centylowe |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku<br/>-mierzy wysokość ciała,</p> <p>-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,<br/>-chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>- sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego<br/>- sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole<br/>- nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia-</p> | <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <p>-wykonuje Test Coopera<br/>-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku<br/>-mierzy wysokość ciała,</p> <p>-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,<br/>-chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo<br/>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych<br/>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy</p> | <p>podczas wysiłku fizycznego</p> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <p>-wykonuje Test Coopera<br/>-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku<br/>-wykonuje próby sprawnościowe według MTSF<br/>-mierzy wysokość ciała,<br/>-demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości<br/>-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,<br/>-wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej<br/>-stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> | <p>-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego</p> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <p>-wykonuje Test Coopera<br/>-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku<br/>-wykonuje próby sprawnościowe według MTSF<br/>-mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI<br/>-demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości<br/>- przeprowadza samodzielne próby sprawnościowe według Zuchory<br/>- planuje oraz organizuje szkolne zawody sportowe<br/>-wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkrocznego<br/>- wykonuje przerzut bokiem z pomocą<br/>-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</p> | <p>-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego<br/>-wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie<br/>-zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej<br/>-zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych<br/>- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych</p> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <p>-wykonuje Test Coopera<br/>-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku<br/>-wykonuje próby sprawnościowe według MTSF<br/>-mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI<br/>-demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>-sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>-chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> | <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych</p> <p>-bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> | <p>kondycyjne, koordynacyjne i gibkości</p> <p>- przeprowadza samodzielne próby sprawnościowe według Zuchory</p> <p>- planuje oraz organizuje szkolne zawody sportowe</p> <p>-wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkrocznego</p> <p>- wykonuje przerzut bokiem samodzielnie</p> <p>- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb</p> <p>- stosuje zasady asekuracji podczas ćwiczeń</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych</p> <p>-bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i między klasowych</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>-kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych</p> <p>-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</p> <p>-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>-godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych</p> <p>-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</p> <p>-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |                                                            |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie. |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------|

## II SEMESTR

| Ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                  | Ocena dostateczna                                                                                                                                                                               | Ocena dobra                                                                                                                                                                                                                            | Ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                             | Ocena celująca                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wymagania podstawowe</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Wymagania podstawowe</b>                                                                                                                                                                     | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych</b>           |
| <b>W zakresie wiedzy</b><br>-opisuje pozytywne czynniki zdrowia<br>-wymienia negatywne czynniki zdrowia<br>-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania<br>-zna zasady higieny osobistej. | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie<br>-zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie<br>-zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych<br>-opisuje pozytywne czynniki zdrowia | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie<br>-zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej<br>-zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych | <b>W zakresie wiedzy</b><br>-zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej<br>-zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych</li> <li>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</li> <li>-umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami</li> </ul> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego</li> <li>- sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</li> <li>- nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-opisuje pozytywne czynniki zdrowia</li> <li>-wymienia negatywne czynniki zdrowia</li> <li>-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania</li> <li>-zna zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych</li> <li>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</li> <li>-wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym</li> <li>-umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami</li> <li>-stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia negatywne czynniki zdrowia</li> <li>-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania</li> <li>-zna zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku</li> <li>-rozgrywa piłkę „na trzy”</li> <li>-wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie”</li> <li>-chwyt i rzuc jednorącz kółkiem ringo</li> <li>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych</li> <li>-wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego</li> <li>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</li> <li>-wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym</li> <li>-umie wykonać serie dowolnych</li> </ul> | <p>rekreacyjnych, gier zespołowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych</li> <li>-wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i wie jak radzić sobie ze stresem</li> <li>-wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna</li> <li>-opisuje pozytywne czynniki zdrowia</li> <li>-wymienia negatywne czynniki zdrowia</li> <li>-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania</li> <li>-zna zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej</li> <li>-stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku</li> <li>-rozgrywa piłkę „na trzy”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych</li> <li>-wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i wie jak radzić sobie ze stresem</li> <li>-wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych, wie jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu</li> <li>-wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna</li> <li>-opisuje pozytywne czynniki zdrowia</li> <li>-wymienia negatywne czynniki zdrowia</li> <li>-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania</li> <li>-zna zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy</p> <p>-sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--</p> <p>jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>przeskoków nad przeszkodami</p> <p>-prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej</p> <p>-stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--</p> <p>jest świadomy swoich</p> | <p>-wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie”</p> <p>-chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo</p> <p>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych</p> <p>-wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego</p> <p>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</p> <p>-wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym</p> <p>-umie wykonać serie dowolnych</p> <p>przeskoków nad przeszkodami</p> <p>-prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej</p> <p>-stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń</p> <p>-umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> | <p>-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</p> <p>-wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej</p> <p>-stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku</p> <p>-rozgrywa piłkę „na trzy”</p> <p>-wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie”</p> <p>-chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo</p> <p>-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych</p> <p>-wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego</p> <p>-wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m</p> <p>-wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym</p> <p>-umie wykonać serie dowolnych</p> <p>przeskoków nad przeszkodami</p> <p>-prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</p> <p>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</p> <p>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</p> | <p>-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych</p> <p>-bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> <p>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</p> <p>-kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych</p> | <p>-stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń</p> <p>-umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych</p> <p>- <b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>-chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych</p> <p>-bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i między klasowych</p> <p>-godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych</p> <p>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej</p> <p>-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole</p> <p>-kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</li> <li>-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład</li> <li>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</li> <li>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju</li> <li>-kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych</li> <li>-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych</li> <li>-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład</li> <li>-pomaga mniej sprawnym fizycznie</li> <li>-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.</li> </ul> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Zakres wymagań stanowi propozycję realizacji zadań i może być modyfikowany w zależności od pojawiających się w ciągu roku szkolnego wyzwań, bieżących potrzeb oraz zainteresowań uczniów.**