

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne dla klasy VII b wynikające z podstawy programowej i realizowanego programu nauczania. Rok szkolny 2025/2026

Program nauczania: Urszula Bialek, Joanna Wolfart – Piech „Czas na ruch” Program wychowania fizycznego II etap edukacyjny Klasy 4 – 8

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną.

Treści nauczania: Gimnastyka: 1. Przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę połączony z przewrotem w tył do rozkroku.. Dowolny układ gimnastyczny z wykorzystaniem przewrotów- kombinacja dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji. Stanie na rękach przy drabinkach.

Treści nauczania: Piłka koszykowa: 1. Kozłowanie piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytu piłki. 2. Rzuty piłki do kosza z różnych pozycji. 3. Dwutakt z prawej i z lewej strony. 4. Rzuty piłki do kosza z dowolnego miejsca (osobiste).

Treści nauczania: Lekkoatletyka 1. Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku. 2. Skok w dal z miejsca. 3. Skok dosiężny.

Treści nauczania: Piłka nożna: 1. Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę, żonglerka. (technika + postęp)

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę roczną.

Treści nauczania: Piłka siatkowa: 1. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym. (odbicia piłki łączone) 2. Zagrywka dolna i górna ze zmniejszonej odległości.

Treści nauczania: Piłka ręczna: 1. Kozłowanie piłki RP i RL ze zmianą tempa i kierunku. 2. Podania piłki oburącz i jednorącz do partnera zakończone rzutem do bramki. 3. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie półgórne, podanie kozłem, chwyt, rzut w wysoku po kozłowaniu piłki po slalomie.

Treści nauczania: Lekkoatletyka: 1. Test Coopera lub Beep Test. 2. Rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu. (technika, ocena postępu ucznia).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną - I okres klasyfikacyjny

DZIAŁ I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę połączony z przewrotem w tył do rozkroku– kombinacja dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, Prawidłowe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, odepchnięcie od podłoża, brak podparcia przy zakończeniu ćwiczenia, prawidłowy rozkrok ,płynność i elegancja ruchu. w czasie ćwiczenia.
bardzo dobry	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, Prawidłowe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak odepchnięcia od podłoża, brak podparcia przy zakończeniu ćwiczenia, prawidłowy rozkrok ,płynność i elegancja ruchu. w czasie ćwiczenia.
dobry	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, Prawidłowe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak odepchnięcia od podłoża, brak podparcia przy zakończeniu ćwiczenia, brak prawidłowego rozkroku ,płynność i elegancja ruchu. w czasie ćwiczenia.
dostateczny	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak odepchnięcia od podłoża, przewrót na głowie, brak prawidłowego rozkroku, płynność.
dopuszczający	Brak prawidłowego rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak odepchnięcia od podłoża, przewrót na głowie, brak prawidłowego rozkroku, brak płynności.

Stanie na rękach przy asekuracji	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, prawidłowy zamach nogą zakroczną, prawidłowe ustawienie rąk na materacu, wyprostowane kolana, płynność i elegancja w wykonywaniu ćwiczenia.
bardzo dobry	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, prawidłowy zamach nogą zakroczną, prawidłowe ustawienie rąk na materacu, wyprostowane kolana, brak płynności i elegancji w wykonywaniu

	ćwiczenia.
dobry	Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, prawidłowy zamach nogą zakroczną, prawidłowe ustawienie rąk na materacu, wyprostowane kolana, brak płynności i elegancji w wykonywaniu ćwiczenia.
dostateczny	Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, brak zamachu lub zły zamach nogą zakroczną, złe ustawienie rąk na materacu, wyprostowane kolana, brak płynności i elegancji w wykonywaniu ćwiczenia.
dopuszczający	Prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, brak zamachu lub zły zamach nogą zakroczną, złe ustawienie rąk na materacu, ugięte kolana z brakiem cechy gimnastycznej, brak płynności i elegancji w wykonywaniu ćwiczenia.

DZIAŁ II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Treści nauczania: Piłka koszykowa

Kozłowanie piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwyt		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne. Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. Nie popełnia żadnych błędów technicznych, stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienaganny, wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
bardzo dobry	5	Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu. Nie popełnia żadnych błędów technicznych, stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
dobry	4	Podje muje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podje muje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu, popełnia drobne błędy techniczne, stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
dostateczny	3	Podje muje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podje muje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu. nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, popełnia drobne błędy techniczne, wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
dopuszczający	2	Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę. nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, popełnia duże błędy techniczne, wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne, nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Rzuty piłki do kosza z różnych pozycji		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem
bardzo dobry	5	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza, z biegu i po kozłowaniu
dobry	4	Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu
dostateczny	3	Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu
dopuszczający	2	Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Dwutakt z prawej i z lewej strony		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

bardzo dobry	5	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
dobry	4	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
dostateczny	3	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
dopuszczający	2	Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Rzuty piłki do kosza z dowolnego miejsca (osobiste)		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Uczeń wykonuje poprawnie technicznie rzuty do kosza i trafia do kosza przynajmniej 5 razy
bardzo dobry	5	Uczeń wykonuje poprawnie technicznie rzuty do kosza i trafia do kosza przynajmniej 4 razy
dobry	4	Uczeń wykonuje poprawnie technicznie rzuty do kosza i trafia do kosza przynajmniej 3 razy
dostateczny	3	Uczeń większość rzutów wykonuje poprawnie technicznie i trafia do kosza przynajmniej 2 razy
dopuszczający	2	Uczeń rzuca do kosza i trafia przynajmniej 1 raz

Treści nauczania : Piłka nożna (część). Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę, żonglerka.

Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Nauczane elementy techniczne perfekcyjnie stosuje w grze. Bardzo dobrze posługuje się piłką organizuje i uczestniczy w wybranych grach i zabawach ruchowych stosując przepisyw formie uproszczonej. Żongluje piłką i sprawia mu to radość.
bardzo dobry	5	Poprawnie technicznie w i z opanowaniem oraz płynnością ruchu prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy Poprawnie technicznie oraz płynnością ruchu wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy Poprawnie technicznie oraz płynnością ruchu wykonuje strzał do bramki zbiegu po przyjęciu i bez przyjęcia. Żongluje piłką.
dobry	4	Poprawnie technicznie, ale w zwolnionym tempie prowadzi piłkę slalomem zewnętrzną częścią stopy Poprawnie technicznie, ale w zwolnionym tempie wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy Poprawnie technicznie, ale w zwolnionym tempie wykonuje strzał do bramki z biegu po przyjęciu i bez przyjęcia. Udaje mu się kilka razy żonglować piłką.
dostateczny	3	Prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy po prostej. Brak opanowania podczas prowadzenia piłki slalomem Wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy, ale z trudnością wykonuje ten element Wykonuje strzał do bramki z biegu po przyjęciu i bez przyjęcia, ale brak celności ruchu. Próbuje żonglować piłką.
dopuszczający	2	Próbuje prowadzić piłkę zewnętrzną częścią stopy po prostej. Brak opanowania podczas prowadzenia slalomem Próbuje wykonać podania piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej, niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości Wykonuje strzał do bramki z marszu po przyjęciu i bez przyjęcia Brak opanowania piłki podczas prowadzenia nogą. Brak płynności ćwiczenia. Nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę, brak celności ruchu. Ma bardzo duże trudności z żonglerką piłki, wycofuje się, nie chce podjąć próby.

DZIAŁ III. LEKKOATLETYKA

W ocenianiu zdolności koordynacyjno - kondycyjnych **bierzemy pod uwagę przede wszystkim postęp ucznia** w usprawnianiu.

Pomiar osiągnięć uczniów (postęp ucznia) odbywa się poprzez ocenę następujących form aktywności uczniów: (nauczyciel wybiera niektóre próby z):

- Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory.
- Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.
- Testu Coopera lub Beep Testu..

- Testu Chromińskiego.
- Próby lekkoatletyczne (bieg na 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę roczną

Treści nauczania: Piłka siatkowa: 1.Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. 2.Zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości.3. Zagrywka górna z miejsca oraz po podrzucie (dla chętnych uczniów) na dodatkową ocenę.

Treści nauczania: Piłka ręczna:1. Kozłowanie piłki RP i RL ze zmianą tempa i kierunku. 2.Podania piłki oburącz i jednorącz do partnera.3. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie półgórne, podanie kozłem, chwyt, rzut w wysoku po kozłowaniu piłki po slalomie.

Treści nauczania: Lekkoatletyka: 1.Test Coopera lub Beep Test. 2.Rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Ze względu na warunki atmosferyczne w danym roku szkolnym, prowadzący zajęcia wychowania fizycznego nie jest zobowiązany do przeprowadzenia wszystkich testów sprawności fizycznej, które są przewidziane w danym roku szkolnym.

DZIAŁ IV. TANIEC

Taniec: Każdy chętny uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub zespole w wybranym stylu tanecznym dowolnego układu tańca tradycyjnego lub nowoczesnego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego roczne - II okres klasyfikacyjny

Treści nauczania: Piłka siatkowa

Zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 6 zagrywek
bardzo dobry	5	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 5 zagrywki
dobry	4	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 4 zagrywki
dostateczny	3	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 3 zagrywki
dopuszczający	2	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 2 zagrywki

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 20 odbić
bardzo dobry	Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 15 odbić
dobry	Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 10 odbić
dostateczny	Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 7 odbić
dopuszczający	Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 5 odbić

Zagrywka górna z miejsca oraz po podrzucie (dla chętnych uczniów) na dodatkową ocenę

Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 5 zagrywek
bardzo dobry	5	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 4 zagrywki
dobry	4	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 3 zagrywki
dostateczny	3	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 2 zagrywki
dopuszczający	2	Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 7 metrów - 1 zagrywka

Treści nauczania : Piłka ręczna (część)

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie piłki jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku , zmianą biegu, slalomem, podanie półgórne, podanie kozłem, chwyt, rzut w wyskoku po kozłowaniu piłki po slalomie.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celujący	6	Bezbłędnie wykonuje zebranie piłki z podłoża, oraz kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki, wykonuje podania piłki półgórne i kozłem wykonuje podanie w rytmie trzech kroków, wykonuje chwyt piłki oraz rzut z wyskoku na bramkę w rytmie trzech kroków. organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej potrafi przeprowadzić rozgrzewkę ,reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w minipilce ręcznej
bardzo dobry	5	Uczeń: Bezbłędnie porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku; W bardzo dobrym tempie stosuje chwyt i podania piłki w miejscu i biegu kozłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku bez błędów wykonuje rzut na bramkę z wyskoku w głąb pola. wykonuje ćwiczenia z przekazywaniem piłki, stosuje poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej, stosuje zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej stosuje w grze sposoby obrony i ataku, przestrzega przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisyw formie uproszczonej
dobry	4	Uczeń: porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku w dobrym tempie W dobrym stosuje chwyt i podania piłki w miejscu i biegu. kozłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku rzut na bramkę z wyskoku w głąb pola. wykonuje ćwiczenia z przekazywaniem piłki, stosuje poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej stosuje zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej stosuje w grze sposoby obrony i ataku ,przestrzega przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisyw formie uproszczonej
dostateczny	3	Uczeń : porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku z niewielkimi błędami; chwyt i podaje piłki w miejscu i biegu., kozłuje piłkę prawą i lewą ręką. Wykonuje rzut na bramkę z miejsca. wykonuje podania piłki jednorącz i oburącz. Stosuje poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej. Zna zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej, zna sposoby obrony i ataku zna przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej
dopuszczający	2	Uczeń : porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku z dużymi błędami; popełnia błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania, chwyt i podaje piłki w miejscu, ale źle ustawia ręce i nogi przy podaniu i chwycie, brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu, ale wykonuje kozłowanie przed sobą zbyt nisko lub zbyt wysoko. Wykonuje rzut na bramkę z miejsca. Wykonuje podania piłki jednorącz i oburącz w miejscu, ale wykonuje niedokładne podania. Próbuje zastosować poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej. Zna zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej zna sposoby obrony i ataku zna przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej

DZIAŁ V. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym. Z dużą trudnością wymienia przykłady ćwiczeń oddechowych i wyciszających.	Próbuje przeprowadzić elementy rozgrzewki z wykorzystaniem pojedynczych ćwiczeń relaksacyjnych.	Wie, co to są techniki relaksacyjne i potrafi wymienić przykłady ćwiczeń wyciszających.	Przygotowuje rozgrzewkę z zastosowaniem ćwiczeń relaksacyjnych. Kontroluje napięcie mięśni poprzez ćwiczenie autorelaksacyjne.	Przeprowadza fragment lekcji z wykorzystaniem technik relaksacyjnych i ćwiczeń wyciszających, takie jak rozciąganie oraz stosuje ćwiczenia oddechowe w celu obniżenia stresu i napięcia. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,

DZIAŁ VI. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Nie zna testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej, ma problemy z ich nazwaniem, nie wie co to są nowoczesne technologie sprawności fizycznej, Nie mierzy własnej dziennej aktywności fizycznej, Wie co to jest wysokość ciała i masa ciała, wie jak należy dokonać pomiarów, wie, że w okresie dojrzewania w organizmie zachodzą zmiany	Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. Niesystematycznie prowadzi dzienniczek codziennej aktywności fizycznej. Dostrzega zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	Potrafi opisać wybrany przez nauczyciela test do pomiaru sprawności fizycznej, prowadzi dzienniczek codziennej aktywności fizycznej Próbuje obsługiwać aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	Samodzielnie podejmuje próbę przeprowadzenia testu do pomiaru sprawności fizycznej. Czasem korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności, planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności fizycznej zgodnie z indywidualnymi potrzebami. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki	Przeprowadza wybrany przez nauczyciela test do pomiaru sprawności fizycznej, wie jakie zastosować narzędzia do jego pomiaru, wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej, np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, prowadzi dzienniczek codziennej aktywności fizycznej zgodnie z indywidualnymi potrzebami, porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

DZIAŁ VII. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Nie zna testów sprawności fizycznej, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych, ma problemy z ich nazwaniem, nie interesuje się w ogóle tym zagadnieniem.	Wymienia testy sprawności fizycznej, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych. Z pomocą kolegów próbuje wykonać uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych.	Potrafi opisać wybrany przez nauczyciela test sprawności fizycznej, który jest stosowany w trakcie rekrutacji do służb mundurowych Tworzy plakat lub prezentację z zawodami wymagającymi wysokiej sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z wykorzystaniem ćwiczeń rozwijającą sprawność fizyczną niezbędną w służbach mundurowych.	Samodzielnie podejmuje próbę przeprowadzenia testów sprawności fizycznej, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych. Wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których jest wymagana wysoka sprawność fizyczna. Potrafi samodzielnie przeprowadzić zabawę lub grę rozwijającą jakąś cechę motoryczną wymaganą w służbach.	Przeprowadza wybrany przez nauczyciela test sprawności fizycznej, który jest stosowany w trakcie rekrutacji do służb mundurowych. Wie, w jakich zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna. Potrafi wyjaśnić, jakie próby sprawnościowe wchodziły w skład testów sprawności fizycznej, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych. Ocenia własne predyspozycje do wykonywania zawodów wymagających wysokiej sprawności. Przeprowadza fragmenty lekcji z wykorzystaniem ćwiczeń rozwijających sprawność mundurową.

DZIAŁ VIII. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI

DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Wie, że w okresie dojrzewania w organizmie zachodzą zmiany. Nie zawsze przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boiska, co może przyczynić się do urazów lub kontuzji. Informuje nauczyciela o zagrożeniach lub nieodpowiedzialnych zachowaniach kolegów. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym. Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć. Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji czasem zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwziewających. Nie potrafi bez wskazówek nauczyciela wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności. Wie, że bieg jest ważnym elementem dla zdrowia. Z dużymi błędami i w zwolnionym tempie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np.: nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, nie stara się. Próbuje niechętnie wykonać skok w dal z miejsca, ale nie przestrzega techniki. Uczeń bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, często zapomina stroju, zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów (nie jest to spowodowane problemami ze złym samopoczuciem lub problemami zdrowotnymi, czy sytuacjami losowymi). Nie stara się poznać zasad asekuracji w aktywnościach fizycznych, nie potrafi stosować zasad samoasekuracji. Nie dba o środowisko naturalne.	Wie jak należy dokonać pomiarów wysokości i masy ciała, dostrzega zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie w jaki sposób można ulec wypadkom i kontuzjom w czasie zajęć ruchowych. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking), opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych zna komendę do startu niskiego i wysokiego. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. Wykonuje skok w dal z miejsca, ale nie przestrzega techniki. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. Zachęca rówieśników do dbania o środowisko.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność ze względu na ból lub złe samopoczucie. Tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe). Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Poprawnie technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. Perfekcyjnie wykonuje skok w dal z miejsca i z niewielkimi błędami skok w dal z rozbiegu na miękkim podłożu. Uczeń jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów. Zachęca rówieśników do dbania o środowisko, tworzy plakat promujący ekologię. Przekazuje kolegom wiedzę na temat właściwego zachowania w górach.	Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. Potrafi samodzielnie przedstawić w formie referatu sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Wyjaśnia jak zapobiegać urazom stawów (np. noszenie stabilizatorów, odpowiednie obuwie). Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. Poprawnie technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Wykonuje skok w dal po rozbiegu (na miękkim podłożu) oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. Promuje postawy odpowiedzialnego dbania o środowisko. Opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren (trasa marszobiegu), uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa.	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Przygotowuje i omawia prezentację na temat sposobów zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji. Omawia ryzyko wynikające z przeciążenia organizmu i braku regeneracji. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, w tym podczas biegów. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych. Podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w

				programie nauczania ze znacznym postępem w sprawności. Tworzy prezentację promującą aktywność fizyczną z zasadami bezpieczeństwa i ekologii. Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenach zielonych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród uczestników.
--	--	--	--	--

DZIAŁ IX. KOMPETENCJE SPOŁECZNE

DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie, przestrzega zasad fair play, uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, nie respektuje reguł gry, nie uznaje porażki. Nigdy nie chce pełnić funkcji sędziego podczas gry na szczeblu klasowym. Nie zna zasad kulturalnego kibicowania.	Wie co to flaga i znicz olimpijski, co to fair play, ale często sobie o tym zapomina w grach, ma problemy z respektowaniem reguł i uznaniem porażki. Próbuje czasem pełnić funkcję sędziego podczas gry na szczeblu klasowym. Zna zasady kulturalnego kibicowania, ale często o nich zapomina.	Zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, wie co to fair play, stara się ich przestrzegać, często nie radzi sobie w grach, ma problemy z respektowaniem reguł i uznaniem porażki. Pełni funkcję sędziego podczas gry na szczeblu klasowym. Zna zasady kulturalnego kibicowania, wykorzystuje je podczas meczów.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych. Buduje poczucie własnej wartości, identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych. Przygotowuje referat lub materiały na gazetkę na temat idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, Bierze aktywny udział w grach, zabawach respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i stara się radzić sobie z porażkami. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich, dostosowuje działania grupowe. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji i imprez sportowych.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. Wykonuje prezentacje multimedialną na temat starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, Zawsze aktywnie uczestniczy w grach, zabawach respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i stara się radzić sobie z porażkami w miarę swoich możliwości, Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych traktuje problem jako motywację do działania. Wykazuje

				kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych, traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę do pokonania. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji i imprez sportowych, np. doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom.
--	--	--	--	---