

KARTA OCENIANIA - WYCHOWANIE FIZYCZNE – r. szk. 2026/27

NAUCZYCIEL: J. DRYNKOWSKA, M. FLAK

KLASA: IV - VIII

PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI:

- Uczeń zobowiązany jest do posiadania na każdej lekcji zmiennego obuwia (z jasną podeszwą) i stroju sportowego (dostosowanego do miejsca i warunków, w których ćwiczy).
- Uczeń zobowiązany jest przynosić strój do szkoły w torbie, przebierać się w szatni przed i po zajęciach.
- Uczeń może być nieprzygotowany do lekcji 3x w semestrze (w mobidzienniku wpisuje się „np”) , każde następne nieprzygotowanie oznacza ocenę niedostateczną. Za nieprzygotowanie do lekcji uważa się np. brak stroju sportowego, brak zmiennego obuwia, odmowę zdjęcia biżuterii, zbyt długie paznokcie lub każdą inną sytuację, którą nauczyciel uzna jako zagrażającą bezpieczeństwu danego ucznia lub jego współwzajemnym podczas lekcji.

ZWOLNIENIE Z LEKCJI:

- Uczeń jest zwolniony z ćwiczeń jeżeli posiada pisemne zwolnienie od lekarza lub rodziców (jest obecny na lekcji, siedzi na ławce).
- Uczeń jest zwolniony z lekcji jedynie na pisemną prośbę rodzica z wyraźnym zaznaczeniem „zwolnić do domu”.
- Semestralne i roczne (całościowe lub częściowe) zwolnienie z WF - u odbywa się na podstawie decyzji dyrektora szkoły wydanej w oparciu o opinię lekarza specjalisty i poprzedzone jest złożeniem stosownej dokumentacji. Druki wniosków można uzyskać u n –li WF –u.

Uczeń zobowiązany jest zgłaszać nauczycielowi fakt złego samopoczucia lub odniesionych kontuzji, w czasie trwania lub tuż po zakończeniu lekcji.

OCENA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA

- Zajęcia prowadzone są działami, po każdym z nich następuje ocena wiadomości i umiejętności z danego zakresu, o której uczniowie są informowani z wyprzedzeniem. Jeżeli uczeń jest nieobecny lub z powodu zwolnienia nie bierze udziału w lekcji, na której oceniane są wiadomości i umiejętności do mobidziennika wpisuje się „bo” (brak oceny).
- Jeżeli uczeń z powodu braku stroju nie bierze udziału w lekcji, na której oceniane są wiadomości i umiejętności otrzymuje ocenę niedostateczną za oceniane wiadomości i umiejętności.
- Uczeń musi zaliczyć obowiązkowe wiadomości i umiejętności. Termin dodatkowego zaliczenia, w przypadku nieobecności ucznia na lekcji, uczeń uzgadnia indywidualnie z nauczycielem. Zaliczenia te odbywają się na zajęciach dodatkowych.
- Jeżeli uczeń nie uzupełni obowiązkowych zaliczeń do momentu wystawiania przewidywanych ocen śródrocznych/rocznych, to każdy brak oceny „bo” w zapisie zostanie zamieniony na ocenę niedostateczną.
- Uczeń może poprawiać oceny w terminie i na warunkach ustalonych z nauczycielem.
- W przypadku częściowego zwolnienia ucznia z zajęć WF – u nauczyciele dostosowują wymagania edukacyjne dla konkretnego ucznia.

- Nauczyciel w momencie wystawienia oceny uzasadnia ją uczniowi ustnie.
- Oceny ucznia są uzasadniane rodzicom ustnie podczas konsultacji i spotkań indywidualnych poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.

	OCENA	ILOŚĆ RAZY W SEMESTRZE	UWAGI
WYSILEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW	Piłka koszykowa	2x	
	Piłka siatkowa	2x	
	Lekkoatletyka	2x	
	Gimnastyka	2x	
	Piłka ręczna	1x (sem. I)	
	Piłka nożna	1x (sem. II)	
	Rozgrzewka	1x	*dotyczy kl.7 i 8
	Praca na lekcji Aktywność	wg. potrzeb	kryteria oceniania : - wykonuje polecenia n-la, ćwiczy zgodnie z instrukcją - pomaga /nie przeszkadza innym ćwiczącym -współpracuje z n-lem, w grupie, nie odmawia wykonywania ćwiczeń - wykonuje ćw. na max swoich możliwości - dba o bezpieczeństwo swoje i innych
SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU	Przygotowanie do lekcji		0 braków – cel (6) 1 brak – bdb (5) 2-3 braki – db (4) * w semestrze dozwolone są 3 braki , za każdy następny uczeń otrzymuje ocenę ndst (1)
	Systematyczność udziału w zajęciach	1x	100% - cel (6) 90 – 99% – bdb (5) 75 – 89% – db (4) 60 – 74% - dost. (3) 45 - 59% - dop.(2) 0 – 44% - nast. (1)
ZAANGAZOWANIE NA RZECZ KULTURY	Udział w zajęciach pozalekcyjnych	1x	90 – 100% obecności-cel (6) 70 – 89% obecności – bdb (5) 50 – 69% obecności – db (4)
	Zdobywanie doświadczeń edukacyjnych realizowanych w formie: - projektów związanych	1x (I pół.)	*ocenia się zaangażowanie w zdobywanie doświadczeń edukacyjnych

	z aktywnością fizyczną		
	- indywidualnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń	1x	
	- dokumentowania własnej aktywności fizycznej	1x	
	- działań na rzecz promocji aktywności fizycznej	1x (II pół.)	
	- uczestnictwa w wydarzeniu sportowym	1x (II pół.)	

WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Rodzice zgłaszają pisemnie nauczycielowi wychowania fizycznego chęć uzyskania przez ucznia wyższej niż proponowana rocznej oceny z wychowania fizycznego, w terminie do 7 dni od daty zebrania, na którym rodzice zostali poinformowani o przewidywanych ocenach rocznych.
2. Nauczyciel wyznacza termin oraz zadania ruchowe składające się na test sprawdzający wiadomości i umiejętności z zakresu wymagań programowych w danym roku szkolnym. O wyznaczonym terminie i zadaniach ruchowych nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców pisemnie.
3. Zadania ruchowe składające się na test sprawdzający przygotowuje nauczyciel wychowania fizycznego uczący w danej klasie. Uczeń podczas testu sprawdzającego wykonuje praktyczne zadania ruchowe, które oceniane są wspólnie przez dwóch nauczycieli.
4. Ostateczna ocena przewidywana z przedmiotu jest oceną wystawioną zgodnie z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania na podstawie ocen uzyskanych przez ucznia za poszczególne zadania ruchowe testu sprawdzającego.

KRYTERIA OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV - VIII

r. szk. 2026/27

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- bierze czynny udział w lekcji, z zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich zadaniach ruchowych na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do lekcji, systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- uzyskiwał oceny celujące i bardzo dobre z pracy na lekcji i aktywności,
- uzyskał wszystkie zaliczenia częściowe,
- doskonale opanował wiadomości i umiejętności zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych oraz potrafi je przetwarzać i wykorzystywać w zależności od wymogów sytuacji, w której się znajduje,
- brał udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą uzyskuje uczeń, który:

- bierze czynny udział w lekcji, z zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich zadaniach ruchowych na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do lekcji (dopuszczalne trzy braki w semestrze), systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- uzyskiwał oceny bardzo dobre i dobre z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada pojedyncze braki w zaliczeniach częściowych,
- opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych w stopniu wysokim, ale sporadycznie pojawiają się u niego problemy w przetwarzaniu zdobytych umiejętności i wiadomości w celu dostosowania ich do nowych sytuacji,
- brał udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą uzyskuje uczeń, który:

- bierze czynny udział lekcji, zdarza się, że jest zaangażowany tylko w wybrane przez siebie fragmenty lekcji
- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć (cztery braki w semestrze), w miarę systematycznie uczestniczy w zajęciach

- uzyskiwał oceny dobre i dostateczne z pracy na lekcji i aktywności ,
- posiada sporadyczne braki w zaliczeniach częściowych,
- dobrze opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych, ale potrafi je wykorzystać tylko w warunkach wyizolowanych,
- wykazuje zainteresowanie działaniami podejmowanymi przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną uzyskuje uczeń, który:

- zdarza mu się świadomie odmawiać / unikać uczestnictwa w lekcji, czy wykonania wybranych ćwiczeń,
- dość często jest nieprzygotowany do lekcji (sześć braków w semestrze),
- uzyskiwał oceny dostateczne i dopuszczające z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada braki w zaliczeniach częściowych (połowa ocen),
- słabo opanował wiadomości i umiejętności zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych i ma trudności w przetwarzaniu ich i wykorzystywaniu w warunkach wyizolowanych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą uzyskuje uczeń, który:

- bardzo często świadomie odmawia / unika uczestnictwa w lekcji, czy wykonania wybranych ćwiczeń,
- notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji (pow. sześciu braków w semestrze),
- uzyskiwał oceny dopuszczające i niedostateczne z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada częste braki w zaliczeniach częściowych (powyżej połowy),
- minimalnie opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych i wykorzystuje je tylko i wyłącznie w warunkach wyizolowanych przy dużej pomocy nauczyciela.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Uczeń nie wykazuje jakichkolwiek chęci pozytywnego zaliczenia przedmiotu mimo ofiarowanej pomocy nauczyciela.

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który:

- notorycznie nie uczestniczy w zajęciach,
- notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji (pow. ośmiu braków w semestrze),
- bardzo często otrzymuje oceny niedostateczne z pracy na lekcji i aktywności
- świadomie unika zajęć, na których zaplanowane są zaliczenia częściowe,
- nie opanował umiejętności i wiadomości zawartych w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych, nie potrafi ich wykorzystać nawet przy dużej pomocy nauczyciela.

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV-VIII

r. szk. 2026/27

KLASA 4

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- odbicie jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po koźle
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w marszu
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w biegu
- zatrzymanie na 1 tempo
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- technika zagrywki sposobem dolnym
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny (znane elementy)
- wskok kuczny na 4 części skrzyni
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki wew. cz. stopy i zew. podbiciem po prostej
- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową
- pomiar tętna przed i po wysiłku
- próba siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika , stosując zasady „fair play”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu

ciała

- dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady „fair play”
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego

KLASA 5

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy (belki)
- start niski z bloku
- kozłowanie slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- podanie piłki górą i dołem w parach
- zagrywka dołem
- rzut jednorącz do bramki z miejsca
- skok kuczny przez 4 cz. skrzyni
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- rzut i chwyt „Ringo”
- rzut pozycyjny
- obrót po zatrzymaniu na 1 tempo
- zagrywka górą (3 m)
- podanie górą indywidualnie
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną cz. stopy
- rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu
- bieg ciągły 10min.
- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić szybkość, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY
- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „fair play”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego

KLASA 6

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 50m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- obrót po zatrzymaniu na 2 tempa
- atak szybki
- poruszanie się po boisku z piłką i ze zmianą kierunku biegu
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym
- wystawa piłki do rozegrania na trzy
- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- rzut z wyskoku
- strzał na bramkę w ruchu
- wskok kuczny na 5 części skrzyni
- wymyk i odmyk

- piramidy dwójkowe i trójkowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- TEST COOPERA
- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „fair play”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego

KLASA 7

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- technika przekazania pałeczki sztafetowej w biegu
- technika rzutu oszczepem
- technika pchnięcia kulą
- technika trójskoiku
- postawa i poruszanie się w obronie z atakującym
- rzut z biegu po podaniu
- zwód pojedynczy
- rzut z biegu po kozłowaniu w obecności obrońcy
- zagrywka sposobem górnym z linii końcowej
- podania górą i dołem w parach przez siatkę
- zabicie piłki zatrzymanej
- postawa i poruszanie się w obronie siatkówki
- przewrót w przód z marszu
- stanie na rękach bez drabinki (z asekuracją nauczyciela)
- przerzut bokiem
- przewrót w przód ze stania na rękach
- poruszanie się w obronie p. ręczna
- prowadzenie piłki slalomem (zmiana tempa i kierunku) p. nożna
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy
- omawia i stosuje wybrane rodzaje treningu wzmacniającego
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego
- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego
- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną
- poznaje wybrane próby testów sprawności do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić dlaczego są one istotne w pracy tych służb
- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby testów sprawności do służb mundurowych
- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, stosując zasady „fair play”
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- poprzez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach poza sportowych
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy
- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników

KLASA 8

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- bieg 50m – pomiar czasu (start z bloku)
- rzut piłką lekarską w tył za głowę (3kg)
- rzut w wyskoku
- kombinacja wybranych elementów technicznych
- zbiecie piłki z podrzutu
- kombinacja odbić górą i dołem
- zwód pojedynczy
- układ taneczny
- piramidy dwójkowe i trójkowe – według inwencji ucznia
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- ustawienie się w ataku i obronie
- kombinacja rzutów do kosza
- zbiecie piłki wystawionej
- dojście do piłki, przyjęcie postawy, odbiór zagrywki/zbiecia
- skok zawrotny (5 części skrzyni)
- układ gimnastyczny
- atak szybki
- trójbój
- technika biegu przez płotki
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy
- omawia i stosuje wybrane rodzaje treningu wzmacniającego
- wykonuje wybraną nowoczesną formę aktywności fizycznej
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca

tradycyjnego lub nowoczesnego

- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego
- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną
- poznaje wybrane próby testów sprawności do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić dlaczego są one istotne w pracy tych służb
- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby testów sprawności do służb mundurowych
- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, stosując zasady „fair play”
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- poprzez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach poza sportowych
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy
- planuje aktywność fizyczną na d odą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników