

Wymagania edukacyjne - wychowanie fizyczne

V Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu

klasy: 1ac|CH, 1e|CH, 2ac|CH, 2e|CH, 3ag|CH, 4ac|CH, 4f|CH, 4g|CH

FORMY I METODY SPRAWDZANIA WIEDZY

1. Osiągnięcia edukacyjne:

Oceny bieżące za osiągnięcia edukacyjne (wiedzę, postępy w usprawnianiu, umiejętności techniczne i taktyczne w indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej) wystawiane są na podstawie wyników uzyskanych przez uczniów podczas sprawdzianów, zadań i pokazów praktycznych, referatów, dyskusji, odpowiedzi ustnych oraz sprawdzianów i kartkówek pisemnych (w zależności od potrzeb).

Uczeń jest zobowiązany do przystąpienia do wszystkich sprawdzianów teoretycznych i praktycznych, realizowanych w trakcie danego półrocza.

2. Systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

Oceny bieżące za systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego wystawiane są zgodnie z następującymi kryteriami, branymi pod uwagę od początku roku szkolnego:

udział w zajęciach	ocena
poniżej 50%	1
od 50%	2
od 60%	3
od 70%	4
od 80%	5
od 90%	6

Nieobecności ucznia, który posiada decyzję dyrektora szkoły o okresowym zwolnieniu z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarskiej, nie są brane pod uwagę, przy wystawianiu oceny za systematyczny udział w zajęciach.

Uczniowie biorący udział w zajęciach wychowania fizycznego zobowiązani są do posiadania stroju sportowego określonego przez nauczyciela, spięcia długich włosów oraz zdjęcia wszystkich przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla siebie, jak i współwiczących, takich jak: kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki, okulary itp.

W trakcie jednego półrocza uczeń może dwukrotnie nie brać aktywnego udziału w zajęciach (nie ćwiczyć) lub być dwukrotnie nieprzygotowany. Za nieprzygotowanie uważa się: brak odpowiedniego stroju sportowego określonego przez nauczyciela, strój niedostosowany do warunków atmosferycznych, wszelkie dodatki do ubioru zagrażające bezpieczeństwu ucznia, jak i współwiczących.

Tymczasowa niedyspozycja związana z menstruacją, nie stanowi podstawy do zwolnienia z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. W przypadku gorszego samopoczucia, obowiązkiem uczennicy jest zgłoszenie przed

rozpoczęciem lekcji tego faktu nauczycielowi, który zaproponuje odpowiednią formę aktywności fizycznej.

Jeżeli uczeń ma zwolnienie lekarskie z ćwiczeń, to nie jest odnotowywane nieprzygotowanie. Wszelkie zwolnienia z ćwiczeń od rodziców, opiekunów prawnych lub wystawiane osobiście przez pełnoletniego ucznia, traktowane są jako niećwiczenie i odnotowywane w dzienniku, podobnie jak nieprzygotowanie literą „n”.

3. Aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej:

Oceny bieżące za aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej wystawiane są za udział i godne reprezentowanie szkoły w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych, pomoc w organizacji imprez sportowych promujących zdrowy, aktywny tryb życia, wolontariat oraz za udział w innych działaniach na rzecz kultury fizycznej.

KRYTERIA OCEN ROCZNYCH I ŚRÓDROCZNYCH

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczny udział ucznia w zajęciach i aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (§ 9 *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych*).

Oceny śródroczne i roczne ustalane są na podstawie następujących kryteriów:

1) Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową i programem nauczania realizowanym w danej klasie,
- prawidłowo demonstruje ćwiczenia i umiejętności ruchowe, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 90% zajęć,
- nie więcej niż dwa razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z dużym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni powierzane mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
- potrafi samodzielnie przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
- potrafi samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- skrupulatnie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - przestrzega regulaminy obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa, ogólnopolskim lub bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

2) Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową i programem nauczania realizowanym w danej klasie,
- prawidłowo demonstrowa większość ćwiczeń i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 80% zajęć,
- nie więcej niż dwa razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z dużym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
- potrafi samodzielnie przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
- potrafi samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- przestrzega regulaminy obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
- przestrzega zasad czystej gry;

d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- chętnie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

3) Stopień dobry otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- nie opanował w pełni wiadomości określonych programem nauczania w danej klasie, ale opanował je na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w podstawie programowej,
 - potrafi zademonstrować wybrane ćwiczenia i umiejętności ruchowe, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
 - w większości przypadków stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
 - w większości przypadków wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;
- b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:
- brał udział w min. 70% zajęć,
 - nie więcej niż dwa razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;
- c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:
- z niepełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji,
 - dobrze pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
 - potrafi z podpowiedziami nauczyciela przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
 - potrafi z pomocą współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
 - w większości przypadków stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - w większości przypadków poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - w większości przypadków przestrzega regulaminy obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - w większości przypadków przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej:
- niezbyt często uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

4) Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w podstawie programowej,
- potrafi zademonstrować niewiele ćwiczeń i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- rzadko stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- rzadko wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 60% zajęć,

- nie więcej niż trzy razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;
- c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:
 - z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji;
 - niechętnie pełni powierzane mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
 - potrafi z podpowiedziami nauczyciela przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
 - potrafi z pomocą współwiczającego lub nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
 - sporadycznie nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - sporadycznie nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - sporadycznie nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - sporadycznie nie przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
 - sporadycznie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

5) Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

- a) osiągnięcia edukacyjne:
 - ma braki w opanowaniu podstaw programowych, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego w ciągu dalszej nauki,
 - ma problemy w zademonstrowaniu podstawowych ćwiczenia i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego, ale robi postępy,
 - bardzo rzadko stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
 - bardzo rzadko wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;
- b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:
 - brał udział w min. 50% zajęć,
 - nie więcej niż cztery razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;
- c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:
 - z bardzo małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji,
 - bardzo niechętnie pełni powierzane mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
 - ma problem z przygotowaniem się do lekcji (przeprowadzeniem rozgrzewki) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej, ale z pomocą nauczyciela robi postępy,

- potrafi z pomocą współwiczającego lub nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
 - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - często nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - często nie przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- raczej nie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

6) Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który:

- a) osiągnięcia edukacyjne:
- nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej przedmiotu nauczania w danej klasie, a braki w wiadomościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy z tego przedmiotu;
- b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:
- brał udział w poniżej 50% zajęć,
 - powyżej czterech razy w semestrze nie brał aktywnego udziału w lekcji;
- c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:
- ćwiczenia w czasie lekcji wykonuje bez zaangażowania,
 - unika pełnienia powierzonych mu funkcji (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
 - nie potrafi przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewki) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
 - nie potrafi przygotować miejsca ćwiczeń,
 - nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - nie przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- unika uczestniczenia w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE

KLASA I

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki o charakterze ogólnorozwojowym.
- Potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych.
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz postrzega ją, jako istotny element wspierający zdrowie.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Uczeń:

- Zna taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony i stosuje je w grze.
- Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do wybranej gry zespołowej i rekreacyjnej realizowanej na zajęciach wychowania fizycznego.
- Stosuje technikę gry indywidualnej:

Koszykówka

- potrafi wykonać:
 - ✓ zatrzymanie na jedno i dwa tempa, obroty,
 - ✓ podania, chwyt, kozłowanie piłki,
 - ✓ celne rzuty do kosza z miejsca, z biegu na określoną ilość prób lub w określonym czasie.

Piłka nożna

- potrafi wykonać:
 - ✓ uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,
 - ✓ wyrzut z autu.

Siatkówka

- potrafi wykonać:
 - ✓ postawę siatkarską,
 - ✓ określoną ilość odbić górnych i dolnych w wyznaczonym polu,
 - ✓ zagrywkę dolną z trafianiem w wyznaczone pole.

LEKKOATLETYKA

Uczeń:

- Potrafi dobrać strój do biegania w zależności od pory roku i warunków pogodowych.
- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki do ćwiczeń lekkoatletycznych.
- Potrafi dostosować tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich.
- Potrafi ukończyć biegi średniodystansowe dostosowując tempo biegu do swoich możliwości.

TANIEC

Uczeń:

- Potrafi rozpoznać tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik.

RELAKSACJA I ODPREŻENIE

Uczeń:

- Potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych.

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi monitorować swoją sprawność za pomocą testów wykonywanych na lekcjach wychowania fizycznego w ramach programu „Sportowe talenty” (bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wahadłowy 20 m, podpór leżąc przodem, skok w dal z miejsca).

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Uczeń:

- Potrafi wymienić zawody (oprócz służb mundurowych), w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń:

- Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę *fair play*.

KLASA II

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki o charakterze ogólnorozwojowym.
- Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.
- Potrafi wykonać ćwiczenia zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego wynikającym z codziennych aktywności i długotrwałego przyjmowania jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera).
- Potrafi prawidłowo przyjmować pozycje wyjściowe do ćwiczeń.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Uczeń:

- Potrafi pełnić funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego i stosuje zasady *fair play*.
- Zna podstawowe przepisy gry i potrafi zastosować je podczas sędziowania gier zespołowych realizowanych na lekcjach wychowania fizycznego.
- Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do wybranej gry zespołowej i rekreacyjnej realizowanej na zajęciach wychowania fizycznego.
- Stosuje technikę gry indywidualnej:

Koszykówka:

- potrafi wykonać:
 - ✓ kozłowanie piłki w miejscu i w biegu bez ciągłej obserwacji piłki, ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - ✓ celne rzuty do kosza z miejsca, z biegu, po kozłowaniu na określoną ilość prób lub w określonym czasie.

Piłka nożna

- potrafi wykonać:
 - ✓ uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem,
 - ✓ żonglerkę.

Siatkówka

- potrafi wykonać:
 - ✓ określoną ilość odbić górnych i dolnych, naprzemiennych w wyznaczonym polu ze współwiczającym lub o ścianę,
 - ✓ zagrywkę dolną z trafianiem w wyznaczone pole.
- potrafi prawidłowo ustawić się na boisku przy zagrywce własnej i przeciwnika.

LEKKOATLETYKA

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki do ćwiczeń lekkoatletycznych, w tym skoków.
- Potrafi ukończyć biegi średniodystansowe dostosowując tempo biegu do swoich możliwości.
- Potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki).

TANIEC

Uczeń:

- Potrafi wymienić zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej.

RELAKSACJA I ODPREŻENIE

Uczeń:

- Potrafi wywołać u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych.
- Zna metody regeneracji po aktywności fizycznej.

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi monitorować swoją sprawność za pomocą testów wykonywanych na lekcjach wychowania fizycznego w ramach programu „Sportowe talenty” (bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wahadłowy 20-metrowy, podpór leżąc przodem, skok w dal z miejsca).

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Uczeń:

- Zna i potrafi wykonać próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do Policji.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi przygotować się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń:

- Inicjuje projekty zachęcające rówieśników do większej aktywności.

KLASA III

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki o charakterze ogólnorozwojowym.
- Potrafi wykorzystać nowoczesne technologie do opracowania planu aktywności fizycznej, dopasowanego do własnych zainteresowań.
- Potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić różne przedmioty.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Uczeń:

- Potrafi współpracować z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry.
- Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do wybranej gry zespołowej i rekreacyjnej realizowanej na zajęciach wychowania fizycznego.
- Stosuje technikę gry indywidualnej:

Koszykówka

- potrafi omówić sposób wykonania podstawowych elementów techniki gry,
- zna pojęcie obrony indywidualnej od piłki i od kosza,
- potrafi wykonać:
 - ✓ zwody,
 - ✓ celne rzuty do kosza po kozłowaniu, po podaniu na określoną ilość prób lub w określonym czasie.

Piłka nożna

- potrafi omówić sposób wykonania podstawowych elementów techniki gry,
- potrafi wykonać:
 - ✓ dośrodkowanie z rzutu różnego wewnętrznym podbiciem,
 - ✓ uderzenie piłki głową,
 - ✓ rzut od bramki,
 - ✓ element techniki gry bramkarza – wykop.

Siatkówka

- potrafi omówić sposób wykonania podstawowych elementów techniki gry,
- potrafi wykonać:
 - ✓ określoną ilość naprzemiennych odbić górnych i dolnych w wyznaczonym polu, ze współwiczającym,
 - ✓ zagrywkę górną z trafianiem w wyznaczone pole.
 - ✓ przetoczenia i pady.

LEKKOATLETYKA

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki do ćwiczeń lekkoatletycznych, w tym wielobojów rzutowych.
- Potrafi zorganizować wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i przyborami lekkoatletycznymi oraz w nich aktywnie uczestniczyć.
- Potrafi wymienić i przeprowadzić kilka zabaw i gier lekkoatletycznych,
- Potrafi ukończyć biegi średniodystansowe dostosowując tempo biegu do swoich możliwości.

TANIEC

Uczeń:

- Potrafi wykonać kroki w aerobiku (np. *steptouch*, *grape vine*).

RELAKSACJA I ODPREŻENIE

Uczeń:

- Potrafi wykonać dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające.

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi monitorować swoją sprawność za pomocą testów wykonywanych na lekcjach wychowania fizycznego w ramach programu „Sportowe talenty” (bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wahadłowy 20-metrowy, podpór leżąc przodem, skok w dal z miejsca).
- Potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Uczeń:

- Zna i potrafi wykonać próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do Państwowej Straży Pożarnej.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Stosuje i zna zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń:

- Uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną).

KLASA IV

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki do ćwiczeń z przyborami.
- Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę różnych grup mięśniowych z użyciem przyborów lub bez nich.
- Potrafi wykonać ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku.
- Potrafi w świadomy sposób wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Uczeń:

- Potrafi pełnić rolę kibica wspierając grające drużyny.
- Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do wybranej gry zespołowej i rekreacyjnej realizowanej na zajęciach wychowania fizycznego.
- Potrafi zorganizować grę szkolną na ograniczonym boisku z różną liczbą zawodników oraz grę właściwą.
- Potrafi zorganizować rozgrywki różnymi systemami.
- Stosuje technikę gry indywidualnej:

Koszykówka

- potrafi wykonać:
 - ✓ zbiórkę piłki w ataku i w obronie,
 - ✓ celne rzuty do kosza z biegu z miejsca za 3 pkt., z wysoku na określoną ilość prób lub w określonym czasie,

Piłka nożna

- potrafi wykonać:
 - ✓ prowadzenie piłki podstawowymi sposobami,
 - ✓ przyjęcie piłki,
 - ✓ podania,
 - ✓ strzał do bramki,

Siatkówka

- potrafi wykonać:
 - ✓ przyjęcie i wystawienie piłki, zabicie piłki z własnego podrzutu lub wystawienia,
 - ✓ rzut,
 - ✓ blok pojedynczy lub podwójny,
 - ✓ zagrywkę górną i dolną.

LEKKOATLETYKA

Uczeń:

- Potrafi zadbać o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki do ćwiczeń lekkoatletycznych, w tym biegów ciągłych.
- Potrafi wymienić lokalne imprezy biegowe, w których mógłby brać udział, jako uczeń i absolwent.
- Potrafi ukończyć biegi średniodystansowe dostosowując tempo biegu do swoich możliwości.

- Potrafi wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
- Potrafi ukończyć bieg ciągły lub marszobiegi w umiarkowanym tempie.
- Zna różne metody kształtowania wydolności ogólnej i różne formy treningu stosowane przez osoby biegające dla zdrowia.
- Zna historię i przepisy rozgrywania półmaratonu i maratonu,

TANIEC

Uczeń:

- Zna zasady etykiety tanecznej.
- Potrafi wykonać podstawowe kroki i figury poloneza.

RELAKSACJA I ODPREŻENIE

Uczeń:

- Potrafi wykonywać ćwiczenia metodą stretchingu i dostosować je do własnych potrzeb.

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Potrafi monitorować swoją sprawność za pomocą testów wykonywanych na lekcjach wychowania fizycznego w ramach programu „Sportowe talenty” (bieg wahadłowy 10 x 5 m, bieg wahadłowy 20-metrowy, podpór leżąc przodem, skok w dal z miejsca).
- Potrafi przygotować indywidualny program aktywności fizycznej.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Uczeń:

- Potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający *siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową*, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji.
- Zna i potrafi wykonać próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do Wojska Polskiego.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uczeń:

- Zna zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń:

- Uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną).