

Blok tematyczny — ROZWÓJ FIZYCZNY 1 SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA  
 UMIEJĘTNOŚĆ DIAGNOZOWANIA SWOJEJ WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

KL. IV	KL. V - IV	KL. VII - VIII
<p><b>Wymagania podstawowe:</b>  <b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów masy i wysokości ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>mierzy tętno spoczynkowe i wysiłkowe i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>wspólnie przeprowadza próby oceny sprawności fizycznej;</li> <li>wykonuje próby określające funkcjonalność wybranych partii mięśniowych, np. mięśni tylnej ściany nóg;</li> </ul> <p><b>Wymagania ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystuje (z pomocą drugiej osoby) zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojego rozwoju fizycznego;</li> <li>zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</li> </ul>	<p><b>Wymagania podstawowe:</b>  <b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>umie przeprowadzić próbę oceniającą wydolność organizmu (np. test Coopera);</li> <li>wykonuje próby diagnozy i interpretacji (z pomocą nauczyciela) swojej sprawności fizycznej, np. wg. Eurofitu lub MTSpr.Fiz.;</li> </ul> <p><b>Wymagania ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej. (Kalkulator sprawności fizycznej, Punktację sprawności fizycznej);</li> <li>poznaje metody oceniające wzorce ruchowe, podczas wykonywania prostych, podstawowych ćwiczeń i czynności dnia codziennego</li> </ul>	<p><b>Wymagania podstawowe:</b>  <b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>przeprowadza próby, ocenia i interpretuje swoje zdolności motoryczne oraz wydolność organizmu, wykorzystując do tego wystandaryzowane i poznane próby;</li> <li>wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej, np. dostępne urządzenia elektroniczne, zasoby internetowe lub aplikacje;</li> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</li> </ul> <p><b>Wymagania ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia własny rozwój fizyczny wykorzystując do tego siatki centylowe wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe (np. aplikacje, kalkulatory) do oceny swojego rozwoju fizycznego</li> </ul>

W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNEJ I KOORDYNACYJNEJ

<p><b>W. Podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń kształtujących do określonego celu rozgrzewki;</li> <li>poznaje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne oraz koordynacyjne;</li> </ul> <p><b>W. Ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wie, jaka jest piramida żywienia i aktywności fizycznej</li> </ul>	<p><b>W. Podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,</li> <li>samodzielnie oraz w parach, demonstruje ćwiczenia gibkościowe, poprawiające ruchomość w poszczególnych stawach (np. barkowych, biodrowych, kręgosłupa),</li> <li>samodzielnie oraz w parach, demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne Oraz kondycyjne,</li> </ul> <p><b>W. Ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady i metody hartowania organizmu.</li> </ul>	<p><b>W. Podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne (zasoby internetowe lub aplikacje) do kształtowania sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej oraz funkcjonalnej;</li> </ul> <p><b>W. Ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna przyczyny i skutki otyłości, odchudzania się, nieuzasadnionego używania sterydów</li> </ul>
---	---	---

W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FUNKCJONALNEJ

<p><b>W. podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna wzorce ruchowe wybranych ćwiczeń i czynności dnia codziennego, np. wyrok, przysiad, podpór przodem;</li> </ul>	<p><b>W. podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozwija precyzję i ekonomię ruchu;</li> <li>wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; poprawia czynności układu ruchu i wyrabia prawidłowe nawyki ruchowe;</li> </ul>	<p><b>W. podstawowe:</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>w miarę możliwości wykonuje ćwiczenia i czynności dnia codziennego zgodnie z poznanymi wzorcami ruchowymi;</li> <li>motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej;</li> </ul>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia poprawiające postawę ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych</li> <li>• kieruje się sprawiedliwością i uczciwością w samokontroli, samoocenie i ocenie wyników diagnozowania sprawności fizycznej, postawy ciała i rozwoju fizycznego;</li> </ul> <p><b>W. Ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• buduje poczucie własnej wartości;</li> <li>• przyjmuje prawidłową pozycję w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eksponuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wysokich i niskich oraz w czasie wykonywania czynności codziennych;</li> <li>• świadomie i precyzyjnie wykonuje dany ruch, ukierunkowany na określony cel;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kieruje się uczciwością i sprawiedliwością w ocenie innych podczas diagnozowania;</li> <li>• wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje umiejętność samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje swoje mocne i słabe strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość stron, nad którymi trzeba popracować;</li> <li>• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze</li> </ul>
--	---	---

## Blok tematyczny - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### UMIĘJĘTNOŚCI SPORTOWE

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych). w roli zawodnika, wyrażając szacunek do rywala;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi podporządkować się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>• uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych, między innymi: w rozgrywkach</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje przepisy w poszczególnych konkurencjach, dyscyplinach sportowych oraz stosuje zasady poznanych zabaw i gier rekreacyjnych; podporządkowuje się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;</li> </ul>
---	---	--

<p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje przepisy gry, podporządkuje się decyzjom sędziego;</li> <li>• zna symbole olimpijskie i zasady olimpizmu;</li> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży,</li> </ul>	<p>międzyklasowych lub pozaszkolnych gier zespołowych</p> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współuczestniczy w organizacji zabaw i gier lekkoatletycznych rekreacyjnych lub z elementami gier zespołowych, możliwych do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych;</li> <li>• zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych;</li> <li>• uczestniczy w rozgrywkach między klasowych lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych</li> <li>• uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Euro-</li> <li>• organizuje zabawy i gry lekkoatletyczne, rekreacyjne oraz gry zespołowe, możliwe do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych, np. grę w ringo;</li> <li>• poznał wybrane formy aktywności fizycznej (zabawy lub gry) innych kultur spoza Europy, np. hinduskie kabbadi, brazylijską capoeira, kanadyjskie lacrosse, japońskie sumo, azjatycką grę w , ćwiczenia tai-chi, afrykańskie gry i zabawy</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> <li>• wykorzystuje nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje sportowe) do diagnozy i oceny, własnej, dziennej aktywności ruchowej;</li> <li>• przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, na meczach i na zawodach sportowych;</li> </ul>
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>• przestrzega zasad fair play i uczciwej rywalizacji.</li> </ul>
--	--	---

## UMIĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy techniczne: podania i chwyt, kożłowanie piłki, ze zmianą kierunku i ręki kożłującej;</li> <li>• wykonuje rzuty z biegu z dowolnej strony; wykonuje rzuty do kosza z miejsca, z różnych odległości oraz z różnych pozycji;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zasadę krycia „każdy swego”;</li> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu;</li> <li>• wykonuje rzuty piłki do kosza z biegu po kożłowaniu (dwutakt), wykonuje kożłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku, prowadzi piłkę w układach dwójkowych lub trójkowych zakończone rzutem na kosz;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje umiejętność krycia „każdy swego”</li> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej,</li> </ul>	<p>Uczeń: W. Podstawowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzuty piłki do kosza z biegu po kożłowaniu (dwutakt), kożłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku;</li> <li>• wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem, oczami; stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, np. obronę „każdy swego”; taktykę ataku,</li> <li>• organizuje uczestniczy w rozgrywkach klasowych lub międzyklasowych w koszykówce;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni rolę organizatora przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;</li> </ul>
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni rolę sędziego, sędziego pełni rolę uczestnika lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa;</li> <li>• zachowuje zasadę fair play</li> </ul>
--	--	---

## UMIĘJĘTNOŚCI Z SIATKÓWKI

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę piłki sposobem górnym lub dolnym; przyjmuje pozycję siatkarską;</li> <li>• kieruje piłką sposobem górnym na boisko przeciwnika;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; wykonuje zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym ze zmniejszonej odległości;</li> <li>• wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</li> <li>• kieruję piłką sposobem górnym na boisko przeciwnika w wybrane przez siebie miejsce;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania;</li> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach oraz w grze uproszczonej i/lub szkolnej i/lub właściwej</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje w grze elementy techniczne: wstawienie piłki, zbiecie i odbiór piłki, zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym;</li> <li>• stosuje w grze elementy taktyczne: ustawianie się na boisku w ataku i w obronie, rozegranie piłki „na trzy” oraz „na dwa”;</li> <li>• współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania;</li> <li>• organizuje uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w siatkówce;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni rolę organizatora przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;</li> </ul>
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika, pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa;</li> <li>• zachowuje zasadę fair</li> </ul>
--	--	---

## UMIĘJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna elementy techniczne piłki ręcznej:</li> <li>• chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, kożłowania piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kożłowania,</li> <li>• wykonuje rzuty do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką, z miejsca lub z biegu;</li> <li>• zna rytm trzech kroków;</li> </ul> <p><b>W. Ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy techniczne gry: chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu;</li> <li>• kożłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kożłowania;</li> <li>• wykonuje podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu po chwycie i po kożłowaniu, wykonuje rzuty piłki do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką w ruchu;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna grę bramkarza; prowadzi w dwójkach lub trójkach zakończone rzutem na bramkę;</li> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>w. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje w grze elementy techniczne: chwyty i podania piłki jednorącz w ruchu, kożłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kożłowania, podania piłki w ruchu po chwycie i po kożłowaniu, rzuty piłki do bramki;</li> <li>• wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem;</li> <li>• stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, np. obronę „każdy swego”, obronę strefową; taktykę ataku, np. atak szybki, współpracę dwóch i trzech atakujących;</li> <li>• wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na bramkę;</li> <li>• organizuje uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w szczypiorniaku;</li> </ul>
---	---	---

		<p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni rolę organizatora przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;</li> <li>• pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika;</li> <li>• pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa;</li> <li>• zachowuje zasadę fair play .</li> </ul>
--	--	--

#### UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna elementy techniczne piłki nożnej: przyjęcia i podania piłki nogą dowolną;</li> <li>• wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu dowolną nogą;</li> <li>• prowadzi piłkę nogą dowolną po prostej i slalomem;</li> <li>• wykonuje strzały do bramki z różnych pozycji i z różnych odległości, bez bramkarza oraz z bramkarzem;</li> <li>• stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy techniczne gry:</li> <li>• przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą wykonuje uderzenia piłki nogą lewą i prawą z miejsca i z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem;</li> <li>• wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu nogą lewą i prawą;</li> <li>• prowadzi piłkę nogą lewą i prawą, po linii prostej i po łuku, określonym sposobem i w różnym tempie oraz zakończone strzałem na bramkę;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje w grze elementy techniczne: przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą, uderzenia piłki nogą lewą i prawą z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia na bramkę — wykończenie akcji;</li> <li>• stosuje w grze elementy taktyczne: poprawne ustawienie się w stosunku do bramki, do piłki, wychodzenie na wolną pozycję; odbiór piłki, przyjmowanie odpowiedniej pozycji wyjściowej w obronie, w ataku; grę ciałem blokowanie piłki;</li> <li>• potrafi poprawnie ustawić się w stosunku do bramki, do piłki; wykonuje prowadzenie</li> </ul>
--	---	--



<p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych</li> </ul>	<p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna grę bramkarza;</li> <li>stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach, w grze szkolnej oraz w grze właściwej</li> </ul>	<p>piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na bramkę;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>organizuje uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce nożnej</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pełni rolę organizatora przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;</li> <li>pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika, pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa;</li> <li>zachowuje zasadę fair play</li> </ul>
--	---	--

#### UMIEJĘTNOŚCI W GRY RINGO

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna podstawowe przepisy dotyczące gry w ringo; zna postawę „ringowca”, wykonuje elementy techniczne ringo: rzut boczny oraz rzut przed siebie;</li> <li>wykonuje chwyt ringo nachwytem i podchwytem dowolną ręką;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna podstawowe przepisy gry w ringo, dotyczące; zasad gry, rzutów i chwytów ringo, boiska, kółka ringo, kroków;</li> <li>wykonuje elementy techniczne ringo: rzut boczny oraz rzut z przed siebie, wykonuje chwyt ringo nachwytem i podchwytem prawą i lewą</li> </ul>	<p>---</p>
--	--	------------

<p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>współpracuje w grupie podczas gry szkolnej uproszczonej i/lub właściwej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje serwis ringo sposobem bocznym, dyskowym lub górny,</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>współpracuje w grupie podczas gry szkolnej i/ lub uproszczonej i/lub właściwej.</li> </ul>	
--	---	--

#### UMIĘTNOŚCI LEKKOATLETYCZNE

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna prawidłową technikę biegową;</li> <li>zna technikę startu niskiego;</li> <li>wykonuje marszobiegi w terenie;</li> <li>potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością (np. w biegu na 50 m);</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jedno nóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</li> <li>potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość i do celu lekkim przyborem (np.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pokonuje w biegu i w marszobiegu małe i duże odległości w terenie (np. na boisku szkolnym lub w marszobiegu terenowym);</li> <li>potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością, np. bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jedno nóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal po rozbiegu;</li> <li>potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. rzut małą piłką z rozbiegu;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>potrafi wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki; potrafi wykonywać skoki przez przeszkody, w tym również podczas pokonywania trasy biegu terenowego;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje możliwość wykorzystania wykorzystuje nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje sportowe) do diagnozy i oceny sprawności lekkoatletycznej (korzysta z urządzeń monitorujących, tabel lekkoatletycznych);</li> </ul>
---	--	---

<p>piłeczką palantową), z miejsca i z rozbiegu, z odpowiednią dokładnością i efektywnością.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje bieg sztafetowy oraz wybrany sposób przekazywania pączki sztafetowej;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje sposoby redukowania stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny</li> </ul>
---	--	--

## UMIĘTNOŚCI GIMNASTYCZNE

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, z asekuracją lub samoochroną;</li> <li>wykonuje przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pokonuje skrzynię (dowolną wysokość) przeskokiem kucznym;</li> <li>wykonuje prosty układ gimnastyczny, np. statyczne układy gimnastyczne piramidy.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bezpiecznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach z uniku podpartego lub z postawy, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z marszu i/lub z naskoku, przewrót w tył z przysiadu; pokonuje skrzynię przeskokiem kucznym z asekuracją lub samoochroną;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje prosty układ gimnastyczny w grupie trzy lub cztero-osobowej, np. statyczne układy gimnastyczne piramidy;</li> <li>wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnych.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborem i ze współwiczającym w różnych pozycjach niskich i wysokich, w miejscu, w marszu i w biegu; również z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, zasobów internetowych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo;</li> <li>przygotowuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z podkładem muzycznym oraz z zastosowaniem wybranych</li> </ul>
---	--	---

		<p>elementów gimnastycznych, np.: przewrotów w przód, przewrotów w tył, przerzutów bokiem;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna wymogi higieniczne wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania .</li> </ul>
--	--	---

#### UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna celowość kształtowania estetyki ruchu, np. poprzez ćwiczenia przy muzyce;</li> <li>• eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna podstawowe kroki i figury taneczne wybranego tańca narodowego lub towarzyskiego, lub dyskotekowego</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia w zmiennym rytmie z wybranym podkładem muzycznym, indywidualnie i/lub grupowo;</li> <li>• wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe (np. just dance);</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tworzy małe układy taneczne przy wybranej muzyce, bez przyboru i/lub z przyborem;</li> <li>• eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwija poczucie rytmu i estetyki ruchu w czasie zabaw i ćwiczeń przy muzyce;</li> <li>• dobiera ćwiczenia gimnastyczne do rytmu muzyki, tworząc program usprawniający wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> </ul>
--	--	---

#### UMIEJĘTNOŚCI SPORTÓW ZIMOWYCH

<b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b>	<b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b>	<b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych, np. na śniegu, na lodzie;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w zabawach i grach z zastosowaniem elementów łyżwiarstwa i saneczkarstwa;</li> <li>bezpiecznie uczestniczy w zabawach na śniegu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych, np. na śniegu, na lodzie;</li> <li>wykonuje zjazdy na sankach na wprost ze stoku, pojedynczo i parami</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna technikę jazdy na łyżwach: zachowania równowagi na łyżwach, bezpiecznego upadku, wstawania z upadku, hamowania na łyżwach, jazdy w przód i po kole;</li> <li>bezpiecznie uczestniczy w zabawach i grach z zastosowaniem elementów techniki jazdy na łyżwach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przygotowuje i organizuje bezpieczne zabawy zimowe, np. na śniegu, na lodzie, z wykorzystaniem sanek;</li> <li>stosuje technikę jazdy na łyżwach: hamowanie na łyżwach, przeplatankę przodem i tyłem, jazdę w przód i po kole;</li> <li>zachowuje równowagę podczas jazdy na łyżwach;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady bezpiecznego upadku, wstawania z upadku;</li> <li>w miarę możliwości organizuje minizawody w łyżwiarstwie i/lub saneczkarstwie.</li> </ul>
--	--	--

## UMIEJĘTNOŚCI TENISA STOŁOWEGO

<p><b>Uczeń:</b></p> <p><b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>przygotowuje i organizuje bezpieczne zabawy zimowe, np. na śniegu, na lodzie, z wykorzystaniem sanek;</li> <li>stosuje technikę jazdy na łyżwach: hamowanie na łyżwach, przeplatankę przodem i tyłem, jazdę w przód i po kole;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b></p> <p><b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nabył umiejętności techniczne związane z serwisem i uderzeniem;</li> <li>zna zasady organizacji i rozgrywania prostych form gier np. turniejowych:</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje się znajomością przepisów gry w tenisa stołowego, zna podstawowe</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b></p> <p><b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>organizuje uczestniczy w grach turniejowych:</li> <li>pełni rolę organizatora — przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz gier, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>zachowuje równowagę podczas jazdy na tyżwach;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady bezpiecznego upadku, wstawania z upadku;</li> <li>w miarę możliwości organizuje mini zawody w tyżwiarstwie i/lub saneczkarstwie.</li> </ul>	<p>umiejętności z zakresu sędziowania; uczestniczy w minigrach pojedynczych i podwójnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika,</li> <li>pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa;</li> <li>zachowuje zasadę fair play</li> </ul>
---	---	---

Blok tematyczny — BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ZAKRESIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych, dotyczące: bezpiecznego organizowania miejsca ćwiczeń, zabawy i gry;</li> <li>bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>dbałości o bezpieczeństw swoje i innych; pomaga w asekuracji podczas wykonywania zadań;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady samo ochrony i samo asekuracji podczas wykonywania różnych zadań ruchowych (np. przy upadku,</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań ruchowych;</li> <li>bezpiecznie organizuje miejsca ćwiczeń, zabawy i gry; stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu;</li> <li>dba o bezpieczeństwo swoje i innych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady asekuracji podczas wykonywania zadań; hartuje organizm, biorąc udział w aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. Podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych;</li> <li>organizuje bezpieczne miejsce ćwiczeń, zabawy i gry;</li> <li>stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu; korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>dba o bezpieczeństwo swoje i innych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje asekurację i samo asekurację podczas wykonywania różnych zadań</li> </ul>
---	---	---

<p>zeskoku) oraz podczas wykonywania czynności dnia codziennego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;</li> <li>• wykonuje elementy samoobrony (np. zastona, unik, pad);</li> <li>• wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji</li> </ul>	<p>ruchowych oraz podczas wykonywania czynności dnia codziennego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobiera ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb</li> </ul>
--	---	--

W ZAKRESIE POCZUCIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ŻYCIE I ZDROWIE WŁASNE ORAZ DRUGIEGO CZŁOWIEKA

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie, jak odpowiedzialnie pełnić funkcje: pomagać współćwiczącemu podczas wykonywania określonego zadania ruchowego;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomagać starszym;</li> <li>• współpracuje oraz jest współodpowiedzialny podczas realizacji zadań ruchowych w parach oraz w grupie kilkuosobowej;</li> <li>• zna zasady prawidłowego żywienia.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pełnił odpowiedzialne funkcje: organizatora i/lub organizatora pomocnika, pomaga młodszemu, potrzebującym pomocy, ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;</li> <li>• okazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym" od zajęć szkolnych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych; zna pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>• przejawia odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych;</li> <li>• opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</li> <li>• zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie, jak zapobiegać wypadkom i urazom; zna sposoby postępowania w sytuacji wypadków i urazów;</li> </ul>
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi przewidywać zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>• wie jak redukować nadmierny stres i radzić sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>• opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym.</li> </ul>
--	--	---

#### W ZAKRESIE BEZPIECZNEJ ORGANIZACJI ZAJĘĆ RUCHOWYCH

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna przepisy ruchu drogowego dotyczące bezpiecznej drogi do i ze szkoły;</li> <li>• zna przepisy i zasady poznanych zabaw i gier; kulturalnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna sposoby wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i klimatycznych do bezpiecznej organizacji różnego typu zajęć ruchowych;</li> <li>• zna zasób zabaw i gier rekreacyjnych</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa, jako uczestnik i organizator;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju europejskiego, np. ringo, Indiankę, cytrynowkę, marsze i/lub biegi na orientację, zgadywanek terenową, atletykę terenową i inne, podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych;</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie, jak wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć ruchowych;</li> <li>• stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych- celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora;</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju spoza Europy (np. hinduskie kabaddi, brazylijską capoeira, kanadyjskie lacrosse, japońskie sumo, azjatycką grę w sepak tarkaw, ćwiczenia tai-chi, afrykańskie gry i zabawy</li> </ul>
--	---	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpiecznie pokonuje drogę do i ze szkoły.</li> </ul>	<p>juksej) podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych.</p>
--	--	--

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI TURYSTYCZNYCH

<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczy w wybranych formach działalności turystycznej, np. w obozach, obozach wędrownych lub stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej (rowerowej, kajakowej, żeglarskiej), w wycieczkach przedmiotowych.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poprzez uczestnictwo w różnych formach turystyki nabiera cech osobowości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, takich jak: odpowiedzialność za siebie i za innych, uznanie woli większości, odwaga, szacunek do innych i do miejsca, tradycji itd.</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b> <b>W. podstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nabywa umiejętność wykorzystania zróżnicowanych form działania w środowisku przyrodniczym i kulturowym, celem osiągnięcia planowanych założeń dydaktyczno-wychowawczych, z uwzględnieniem elementów krajoznawca, turystyki i rekreacji</li> </ul> <p><b>W. ponadpodstawowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomaga w organizacji oraz uczestniczy w wybranych formach turystyki, np. w obozach, obozach wędrownych lub stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej (rowerowej, kajakowej, żeglarskiej), w wycieczkach przedmiotowych, biwakach</li> </ul>
--	--	--