

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE

dla klas IV – VIII

CELE OGÓLNE przedmiotowego oceniania

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych,
- wspieranie harmonijnego rozwoju fizycznego, psychicznego, intelektualnego i społecznego uczniów,
- wyposażenie w wiedzę, umiejętności, przekonania i wartości, które umożliwią wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej,
- rozwijanie potrzeby bezpiecznej aktywności ruchowej w różnorodnych formach turystyki, rekreacji i sportu,
- rozwijanie umiejętności współpracy, odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny.
- wyposażenie w wiedzę umożliwiającą podejmowanie prawidłowych decyzji związanych z dbałością o zdrowie własne i innych,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych.

CELE SZCZEGÓŁOWE przedmiotowego oceniania

- wykształcenie potrzeby aktywnego wypoczynku w formie indywidualnej i grupowej,
- poznanie różnorodnych form aktywności fizycznej, opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych z różnych dyscyplin sportu, turystyki i rekreacji,
- nabycie wiadomości i umiejętności umożliwiające ocenę swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz podejmowanie samodzielnych działań w celu ich dalszego doskonalenia,
- osiągnięcie możliwie najwyższego, właściwego dla wieku rozwojowego, poziomu sprawności fizycznej,
- zdobycie wiedzy umożliwiającej podejmowanie bezpiecznej aktywności ruchowej, ukierunkowanej na zdrowie i harmonijny rozwój całego organizmu,
- nabycie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem zajęć i udzielaniem pierwszej pomocy,
- utrwalenie nawyków higienicznych w trosce o zdrowie,
- zrozumienie zależności między zdrowym, prawidłowym rozwojem organizmu a aktywnością fizyczną, a także docenienie wartości prozdrowotnego stylu życia, nabycie umiejętności rozpoznawania swoich uczuć i emocji, panowania nad nimi, a także rozumienia uczuć i emocji innych osób,
- rozwijanie swojej samodzielności, samodyscypliny, odpowiedzialności, poczucia sprawiedliwości i poszanowania godności innych osób.

ZASADY przedmiotowego oceniania

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o zakresie wymagań z wychowania fizycznego oraz o sposobie i kryteriach oceniania.
2. Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z Wewnątrzszkolnym Ocenianiem.
3. Ocenie podlegają:

- **systematyczność** uczestniczenia w zajęciach:

- uczeń otrzymuje jedną ocenę w półroczu,
- za każde nieprzygotowanie uczeń w tym obszarze otrzymuje „bs” (brak stroju). W każdym półroczu uczeń może zgłosić dwa razy „bs”, każde następne nieprzygotowanie skutkuje oceną niedostateczną.

Ocena celująca: brak „bs”

Ocena bardzo dobra: maksymalnie dwa „bs”

Ocena dobra: maksymalnie dwa „bs” i jedna ocena niedostateczna

Ocena dostateczna: maksymalnie dwa „bs” i dwie – trzy oceny niedostateczne

Ocena dopuszczająca: maksymalnie dwa „bs” i cztery – sześć ocen niedostatecznych

Ocena niedostateczna: maksymalnie dwa „bs” i powyżej 6 ocen niedostatecznych

- **aktywność** ucznia na zajęciach:

- uczeń otrzymuje jedną podsumowującą ocenę w miesiącu,
- zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-),
- plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Ocena celująca: sześć (+), brak minusów

Ocena bardzo dobra: pięć (+), brak minusów

Ocena dobra: cztery (+), brak minusów

Ocena dostateczna: trzy (+), jeden minus

Ocena dopuszczająca: dwa (+), dwa – cztery (-)

Ocena niedostateczna: brak plusów, pięć i więcej (-)

- minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów,

Ocena celująca: brak (-)

Ocena bardzo dobra: jeden (-)

Ocena dobra: dwa (-)

Ocena dostateczna: trzy (-)

Ocena dopuszczająca: cztery (-)

Ocena niedostateczna: pięć i więcej (-)

Niedyspozycja nie zwalnia z aktywnego udziału w zajęciach.

- **wiedza i umiejętności:**

- ruchowe: uczeń otrzymuje oceny cząstkowe, systematycznie przez całe półroczy, za umiejętności ruchowe z różnych, minimum trzech, form aktywności fizycznej, które realizowane były w danym półroczu,
- inne: uczeń może otrzymać ocenę za wykazanie się umiejętnościami organizacyjnymi, umiejętnościami prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.

- praktyczne stosowanie wiedzy: uczeń może otrzymać ocenę za opanowanie wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej

• **aktywność dodatkowa:**

- uczeń może otrzymać ocenę celującą (wybitne osiągnięcia sportowe) lub bardzo dobrą

- sport: uczeń bierze udział w zawodach sportowych (SZS), w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych,

- rekreacja: uczeń aktywnie i systematycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz bierze czynny udział w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym.

4. Uczeń ma obowiązek dowiedzenia się wiadomości z zajęć, na których był nieobecny.
5. Uczeń jest zobowiązany do noszenia stroju sportowego, związywania dłuższych włosów, zdejmowania biżuterii.
6. Dwa razy w półroczu (w klasie sportowej 4 razy) uczeń może zgłosić brak przygotowania do lekcji bez żadnych konsekwencji, nie podając przyczyny. Nie dotyczy to lekcji, na których nauczyciel zapowiedział sprawdzian.
7. Uczeń nie ponosi żadnych konsekwencji, jeśli zgłosi brak przygotowania, które nastąpiło z ważnych przyczyn, potwierdzonych pisemnie przez rodzica / opiekuna.
8. Uczeń, który wylosował „szczęśliwy numer”, zwolniony jest z aktywnego udziału w zajęciach, jednak nie dotyczy to zapowiadanych sprawdzianów.
9. Ważność poszczególnych ocen jest zgodna z Wewnątrzszkolnym Ocenianiem.
10. Umiejętności i wiedza są oceniane według procentowej skali zgodnej z Wewnątrzszkolnym Ocenianiem:

- celujący 100 %
- bardzo dobry 85 – 99 %
- dobry 70 – 84 %
- dostateczny 55 – 69 %
- dopuszczający 40 – 54 %
- niedostateczny 0 – 39 %

Dopuszcza się plusy i minusy przy ocenach cząstkowych.

11. Przy dokonywaniu klasyfikacji śródrocznej i rocznej są brane pod uwagę:
 - wszystkie oceny zgodnie z hierarchią ich wartości i możliwościami ucznia,
 - praca ucznia w danym półroczu / roku szkolnym, jego aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, systematyczność, samodzielność zdobywania wiedzy, postępy, osiągnięcia w zawodach sportowych.
12. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
13. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
14. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu w porozumieniu z dyrektorem szkoły.

15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.

Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.

Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic / prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.

16. Rodzic może zwolnić dziecko z ćwiczeń (złe samopoczucie, chwilowa kontuzja, itp.) z czterech godzin lekcyjnych w miesiącu. W razie konieczności przedłużenia zwolnienia jest wymagane zaświadczenie lekarskie.

17. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półroczu lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.

W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania.

WAGA OCEN:

- systematyczność, aktywność, wiedza i umiejętności, aktywność dodatkowa
- waga 1

WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ:

Uczeń ma prawo do ubiegania się o wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych w trybie i na zasadach określonych w Statucie Szkoły.

KRYTERIA WYSTAWIANIA STOPNI CZĄSTKOWYCH ORAZ KLASYFIKACYJNYCH

Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania,
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY:

KLASA 4

Ocenę celującą (6)

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uczęszcza na zajęcia sportowe i przedstawia zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze),
- przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- ✓ wie, jakie są przyczyny wad postawy,
- ✓ wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki,
- ✓ zna swój wzrost i wagę

II semestr

- ✓ rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- ✓ rozumie wpływ aktywności fizycznej na organizm,
- ✓ wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych,
- ✓ rozpoznaje wybrane cechy motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- ✓ wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy,
- ✓ dokonuje pomiaru masy ciała i wzrostu

II semestr

- ✓ w zabawie ocenia swoje umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną,
- ✓ wykorzystuje warunki naturalne do usprawniania się,
- ✓ potrafi przygotować swój organizm do wysiłku,
- ✓ osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości,
- ✓ jest świadomy cech swojej postawy ciała, stosuje autokorektę,
- ✓ zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia

II semestr

- ✓ akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia, podejmuje różne formy aktywności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- ✓ opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- ✓ rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- ✓ wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- ✓ wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- ✓ wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w różnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń

II semestr

- ✓ zna i tańczy wybrany taniec towarzyski i regionalny,
- ✓ wie, jak właściwie się zachować w czasie balu lub zabawy tanecznej,
- ✓ wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ zna podstawowe przepisy różnych gier rekreacyjnych swojego regionu,
- ✓ zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzut do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawanie piłki w miejscu i w ruchu;
 - w siatkówce; odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę sposobem dolnym;
- ✓ uczestniczy w minigrach,
- ✓ wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki nożnej, ręcznej, siatkówki

i koszykówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej

II semestr

- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- ✓ uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- ✓ wykonuje marszobieg w terenie,
- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- ✓ potrafi samodzielnie przygotować i poprowadzić rozgrzewkę,
- ✓ potrafi zaimprovizować ruch do dowolnie wybranej muzyki,
- ✓ porusza się w rytmie, potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i z wyobraźni,
- ✓ ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach,
- ✓ czynnie wypoczywa,
- ✓ uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania,
- ✓ jest ambitny, wytrwale dąży do celu,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
- ✓ przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności,
- ✓ współpracuje w grupie, podporządkowuje się zasadom pracy grupowej,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych

II semestr

- ✓ stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli kibica,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ bierze udział w szkolnych zawodach sportowych w roli zawodnika, asystenta sędziego,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- ✓ wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu

II semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca zabaw,
- ✓ wie, jakie są zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej,
- ✓ zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- ✓ posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku,
- ✓ stosuje asekurację i samoasekurację w czasie każdej aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo,
- ✓ potrafi właściwie przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania, dyscyplinuje innych w kwestii właściwego zachowania,
- ✓ przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego,
- ✓ jest asertywny, potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia, wskazuje innym we właściwy sposób negatywne skutki postępowania,

II semestr

- ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań,
- ✓ współpracuje w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym,
- ✓ stosuje samokontrolę i samodyscyplinę w czasie zajęć ruchowych.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- ✓ opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- ✓ opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ rozumie potrzebę hartowania organizmu, zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu

II semestr

- ✓ wie, jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych, potrafi wezwać pomoc i udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach,
- ✓ wie, jak prawidłowo zaplanować swój dzień,
- ✓ wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,

- ✓ przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,
- ✓ korzysta z technologii w sposób niezagrażający zdrowiu

II semestr

- ✓ planuje swój dzień zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ rozpoznaje czynniki i warunki stanowiące zagrożenie dla zdrowia,
- ✓ potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rozumie zależność zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia

II semestr

- ✓ dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej, potrafi nawiązać i utrzymać dobre kontakty z osobami starszymi, rodziną i rówieśnikami,
- ✓ potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ zna cechy prawidłowej postawy ciała,
- ✓ wie, jakie są przyczyny wad postawy,
- ✓ wybiera z pomocą nauczyciela odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki,
- ✓ zna swój wzrost i wagę

II semestr

- ✓ wie dlaczego warto dbać o własną sprawność fizyczną,
- ✓ wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- ✓ wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II semestr

- ✓ w zabawie ocenia swoje umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną,
- ✓ wykorzystuje warunki naturalne do usprawniania się,
- ✓ potrafi przygotować swój organizm do wysiłku,
- ✓ osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości,
- ✓ jest świadomy cech swojej postawy ciała, stosuje autokorektę,
- ✓ zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia

II semestr

- ✓ akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia, podejmuje różne formy aktywności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- ✓ opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- ✓ rozróżnia z pomocą nauczyciela pojęcia technika i taktyka,
- ✓ zna miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- ✓ wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń

II semestr

- ✓ zna i tańczy wybrany taniec towarzyski i regionalny,
- ✓ wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ zna podstawowe przepisy różnych gier rekreacyjnych,
- ✓ zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.

W zakresie umiejętności uczeń bez trudności:

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzut do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawanie piłki w miejscu i w ruchu;

- w siatkówce; odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę sposobem dolnym;

- ✓ uczestniczy w minigrach

II semestr

- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- ✓ uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej,
- ✓ wykonuje z pomocą nauczyciela przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- ✓ wykonuje marszobieg w terenie,
- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- ✓ potrafi z pomocą nauczyciela przygotować i poprowadzić rozgrzewkę,
- ✓ potrafi zaimprovizować ruch do dowolnie wybranej muzyki,
- ✓ porusza się w rytmie, potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu,
- ✓ ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach,
- ✓ czynnie wypoczywa,
- ✓ uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania,
- ✓ jest ambitny, wytrwale dąży do celu,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
- ✓ przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności,
- ✓ współpracuje w grupie, podporządkowuje się zasadom pracy grupowej,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych

II semestr

- ✓ stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli kibica,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ bierze udział w szkolnych zawodach sportowych w roli zawodnika, asystuje przy sędziowaniu,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- ✓ wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu

II semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca zabaw,

- ✓ wie, jakie są zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej,
- ✓ zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- ✓ posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku,
- ✓ stosuje asekurację i samoasekurację w czasie każdej aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo,
- ✓ potrafi właściwie przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania,
- ✓ przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego,
- ✓ jest asertywny, potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia, wskazuje innym we właściwy sposób negatywne skutki postępowania

II semestr

- ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań,
 - ✓ współpracuje w grupie,
 - ✓ stosuje samokontrolę i samodyscyplinę w czasie zajęć ruchowych.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń w wystarczającym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- ✓ opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- ✓ opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ rozumie potrzebę hartowania organizmu, zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu

II semestr

- ✓ wie, jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych, potrafi wezwać pomoc i udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach,
- ✓ wie, z pomocą nauczyciela jak prawidłowo zaplanować swój dzień,
- ✓ wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- ✓ przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,

- ✓ korzysta z technologii w sposób niezagrażający zdrowiu

II semestr

- ✓ planuje swój dzień zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ rozpoznaje czynniki i warunki stanowiące zagrożenie dla zdrowia,
- ✓ potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rozumie zależność zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia

II semestr

- ✓ dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej, potrafi nawiązać i utrzymać dobre kontakty z osobami starszymi, rodziną i rówieśnikami,
- ✓ potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała,
- ✓ wie, jakie są przyczyny wad postawy,
- ✓ wybiera, z pomocą nauczyciela odpowiedni, test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki,
- ✓ potrafi zmierzyć swój wzrost i wagę

II semestr

- ✓ wymienia kilka argumentów, dla których warto dbać o własną sprawność fizyczną,
- ✓ wymienia kilka rodzajów ruchu przyczyniającego się do kształtowania określonych sprawności motorycznych.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ wykonuje próbę siły mięśni brzucha,
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne,

- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II semestr

- ✓ w zabawie, z pomocą nauczyciela, ocenia swoje umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną,
- ✓ wykorzystuje warunki naturalne do usprawniania się,
- ✓ potrafi przygotować swój organizm do wysiłku,
- ✓ osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ identyfikuje, z pomocą nauczyciela, swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości,
- ✓ jest świadomy cech swojej postawy ciała,
- ✓ zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia

II semestr

- ✓ akceptuje różnice w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ opisuje, z pomocą nauczyciela, sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- ✓ opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej,
- ✓ rozróżnia, z pomocą nauczyciela, pojęcia technika i taktyka,
- ✓ zna miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- ✓ wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń

II semestr

- ✓ zna i tańczy wybrany taniec towarzyski,
- ✓ wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ zna podstawowe przepisy różnych gier sportowych,
- ✓ zna kilka sposobów czynnego wypoczynku.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzut do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawanie piłki w miejscu i w ruchu;
 - w siatkówce; odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę sposobem dolnym
- ✓ uczestniczy w minigrach,
- ✓ uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej,

- ✓ wykonuje z pomocą nauczyciela przewrót w przód,
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o pokaz bezpośredni lub za pomocą dostępnych materiałów,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- ✓ wykonuje marszobiegi w terenie

II semestr

- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- ✓ potrafi przygotować i poprowadzić rozgrzewkę,
- ✓ potrafi zaimprovizować ruch do dowolnie wybranej muzyki,
- ✓ porusza się w rytmie, potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu,
- ✓ czynnie wypoczywa,
- ✓ uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania,
- ✓ wytrwale dąży do celu,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, wykonuje wszystkie ćwiczenia z niewielkimi trudnościami,
- ✓ stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych

II semestr

- ✓ współpracuje w grupie, podporządkowuje się zasadom pracy grupowej,
- ✓ stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli kibica,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ opisie zasad bezpiecznego poruszania się po boisku,
- ✓ wymienieniu osób, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ wzywaniu pomocy w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu,
- ✓ znajomości podstawowych przepisów ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ z niewielkimi trudnościami wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo,
- ✓ potrafi z niewielkimi trudnościami przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania,
- ✓ przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ współpracuje w grupie,
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ potrafi podać kilka przykładów odnośnie do znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia,
- ✓ opisuje, z niewielkimi trudnościami, zasady zdrowego odżywiania,
- ✓ opisuje, z niewielkimi trudnościami, zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- ✓ potrafi udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach

II semestr

- ✓ wie, z pomocą nauczyciela, jak prawidłowo zaplanować swój dzień,
- ✓ wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- ✓ przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

II semestr

- ✓ planuje, z niewielkimi trudnościami, swój dzień zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rozumie zależność zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia

II semestr

- ✓ dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej,
- ✓ nie zawsze potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

- wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,

- wykonuje zadania mało starannie,
- sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń posiada podstawowe wiadomości przewidziane programem, jego wiedza jest fragmentaryczna, ma problemy z samodzielnym jej wykorzystaniem:

I semestr

- ✓ potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała,
- ✓ ma trudności z wymienieniem przyczyn wad postawy,
- ✓ ma trudności z wybraniem testu do sprawdzenia i oceny własnej motoryki,
- ✓ potrafi zmierzyć swój wzrost i wagę

II semestr

- ✓ z trudnościami wymienia kilka argumentów, dla których warto dbać o własną sprawność fizyczną,
- ✓ ma trudności z wymienieniem kilku rodzajów ruchu przyczyniającego się do kształtowania określonych sprawności motorycznych.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki:

I semestr

- ✓ z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ z trudnościami wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II semestr

- ✓ w zabawie, z pomocą nauczyciela, ocenia swoje umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną,
- ✓ z pomocą nauczyciela potrafi przygotować swój organizm do wysiłku,
- ✓ osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ z identyfikowaniem swoich mocnych stron i budowaniem poczucia własnej wartości,
- ✓ ma świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej, nie dąży do jego podniesienia

II semestr

- ✓ ma trudności w akceptowaniu różnic w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ sporadycznie prowadzi aktywny tryb życia.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ w opisywaniu sposobu wykonywania umiejętności ruchowych,
- ✓ w opisywaniu zasad wybranej zabawy lub gry ruchowej,
- ✓ w rozróżnieniu pojęć technika i taktyka,
- ✓ w wyjaśnieniu, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
- ✓ zna niektóre miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,

- ✓ w gromadzeniu i wykorzystaniu zasobu umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ w poznawaniu i wykorzystaniu w praktyce pozycji wyjściowych do ćwiczeń

II semestr

- ✓ w poznawaniu i tańczeniu wybranego tańca towarzyskiego,
- ✓ nie wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ nie zna podstawowe przepisy różnych gier sportowych,
- ✓ zna niewiele sposobów czynnego wypoczynku.

W zakresie umiejętności uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzut do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawanie piłki w miejscu i w ruchu;
 - w siatkówce; odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę sposobem dolnym;
- ✓ sporadycznie uczestniczy w minigrach

II semestr

- ✓ nie organizuje w gronie rówieśników wybranej zabawy czy gry ruchowej, nie zna i nie stosuje przepisów w formie podstawowej,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej,
- ✓ wykonuje przewrót w przód,
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o pokaz bezpośredni lub za pomocą dostępnych materiałów,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- ✓ wykonuje marszobiegi w terenie,
- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- ✓ nie potrafi przygotować i poprowadzić rozgrzewki,
- ✓ nie potrafi zaimprovizować ruchu do dowolnie wybranej muzyki,
- ✓ nie porusza się w rytmie, nie potrafi odtworzyć określonych form ruchu z pokazu,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ w podporządkowaniu się przepisom i regułom działania,
- ✓ we współpracy w grupie, nie potrafi podporządkować się zasadom pracy grupowej,
- ✓ z właściwym zachowaniem się w roli kibica,
- ✓ nie stosuje zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie dąży do celu

II semestr

- ✓ sporadycznie stosuje zasadę fair play w czasie gier i zabaw,
 - ✓ sporadycznie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej,
 - ✓ nie wykazuje zainteresowania dyscypliną sportu.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki w:

I semestr

- ✓ znajomości regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ opisie zasad bezpiecznego poruszania się po boisku,
- ✓ wymienieniu osób, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ wzywaniu pomocy w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu,
- ✓ znajomości podstawowych przepisów ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ nie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ z trudnościami wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

II semestr

- ✓ nie dostrzega grożącego niebezpieczeństwa,
- ✓ nie potrafi przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania,
- ✓ sporadycznie przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ nie potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
 - ✓ współpracuje w grupie z trudnościami.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ w podaniu kilku przykładów odnośnie do znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia,
- ✓ w opisywaniu zasad zdrowego odżywiania,
- ✓ w opisywaniu zasad doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ w udzieleniu pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach

II semestr

- ✓ w prawidłowym zaplanowaniu swojego dnia,
- ✓ nie zna zalet czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- ✓ nie wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ nie wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ nie wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ sporadycznie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- ✓ sporadycznie przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

II semestr

- ✓ ma trudności w zaplanowaniu swojego dnia zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ w zrozumieniu zależności zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia

II semestr

- ✓ nie zawsze dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej,
- ✓ sporadycznie potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się i stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- celowo opuszcza lekcje, notorycznie spóźnia się
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada duże braki w wiadomościach, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności:

I semestr

- ✓ z wymienieniem do trzech cech prawidłowej postawy ciała,
- ✓ z wymienieniem do trzech argumentów, dla których warto dbać o własną sprawność fizyczną,
- ✓ z wymienieniem przyczyn wad postawy

II semestr

- ✓ z wybraniem testu do sprawdzenia i oceny własnej motoryki,
- ✓ z wymienieniem do trzech rodzajów ruchu przyczyniającego się do kształtowania określonych sprawności motorycznych,
- ✓ potrzebuje pomocy do zmierzenia swojego wzrostu i wagi.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ z dużymi trudnościami demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ z dużymi trudnościami wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II semestr

- ✓ ma duże trudności z oceną swoich umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej,
- ✓ nie potrafi przygotować swojego organizmu do wysiłku,
- ✓ osiąga niewielki postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ ma duże trudności z identyfikowaniem swoich mocnych stron i budowaniem poczucia własnej wartości,
- ✓ ma niewielką świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej, nie dąży do jego podniesienia

II semestr

- ✓ ma duże trudności w akceptowaniu różnic w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ nie prowadzi aktywnego trybu życia.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże trudności:

I semestr

- ✓ w opisywaniu sposobu wykonywania umiejętności ruchowych,
- ✓ w opisywaniu zasad wybranej zabawy lub gry ruchowej,
- ✓ w rozróżnieniu pojęć technika i taktyka,
- ✓ nie zna pozycji wyjściowych do ćwiczeń

II semestr

- ✓ nie potrafi zatańczyć wybranego tańca towarzyskiego,
- ✓ nie wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ nie zna podstawowych przepisów różnych gier sportowych,
- ✓ nie zna miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- ✓ nie wie, jak czynnie wypoczywać.

W zakresie umiejętności uczeń z dużymi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzut do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawanie piłki w miejscu i w ruchu;
 - w siatkówce; odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę sposobem dolnym;
- ✓ wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- ✓ wykonuje marszobiegi w terenie,
- ✓ rzadko uczestniczy w minigrach,
- ✓ nie zna i nie stosuje przepisów dowolnej gry w formie podstawowej,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej,
- ✓ nie potrafi wykonać przewrotu w przód

II semestr

- ✓ nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego czy tanecznego w oparciu o pokaz bezpośredni lub za pomocą dostępnych materiałów,
- ✓ nie potrafi przygotować i poprowadzić rozgrzewki,
- ✓ nie potrafi zaimprovizować ruchu do dowolnie wybranej muzyki,

- ✓ nie porusza się w rytmie, nie potrafi odtworzyć określonych form ruchu z pokazu,
- ✓ nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń ma duże trudności:

I semestr

- ✓ w podporządkowaniu się przepisom i regułom działania,
- ✓ we współpracy w grupie, nie potrafi podporządkować się zasadom pracy grupowej,
- ✓ z właściwym zachowaniem się w roli kibica,
- ✓ nie dąży do celu,
- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ nie stosuje zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych

II semestr

- ✓ nie stosuje zasady fair play w czasie gier i zabaw,
- ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu,

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ nie wie, do których osób należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ ma duże trudności we wzywaniu pomocy w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu,
- ✓ nie zna podstawowych przepisów ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ nie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ z dużymi trudnościami wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

II semestr

- ✓ nie dostrzega grożącego niebezpieczeństwa,
- ✓ nie potrafi przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania,
- ✓ sporadycznie przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ nie potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ nie współpracuje w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna przykładów znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia,
- ✓ nie opisuje zasad zdrowego odżywiania,

- ✓ ma duże trudności w opisywaniu zasad doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ nie zna zalet czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- ✓ ma duże trudności w udzieleniu pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach

II semestr

- ✓ nie potrafi prawidłowo zaplanować swojego dnia,
- ✓ nie wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ nie wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ nie wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ sporadycznie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- ✓ sporadycznie przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

II semestr

- ✓ nie potrafi zaplanować swojego dnia zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń

I semestr

- ✓ ma duże trudności w zrozumieniu zależności zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ nie dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia

II semestr

- ✓ nie zawsze dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej,
- ✓ sporadycznie potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie opanował materiału i umiejętności podstawowych, a stwierdzone braki uniemożliwiają dalsze kształtowanie jego sprawności ruchowej.

Obszary:

➤ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi wymienić cech prawidłowej postawy ciała,
- ✓ nie wymienia przyczyn wad postawy,

- ✓ nie potrafi wybrać testu do sprawdzenia i oceny własnej motoryki

II semestr

- ✓ potrzebuje pomocy do zmierzenia swojego wzrostu i wagi,
- ✓ nie wymienia argumentów, dla których warto dbać o własną sprawność fizyczną.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie demonstruje żadnego ćwiczenia kształtującego wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- ✓ nie potrafi ocenić swoich umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej

II semestr

- ✓ nie potrafi przygotować swojego organizmu do wysiłku,
- ✓ nie osiąga postępu w rozwoju swoich cech motorycznych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi zidentyfikować swoich mocnych i słabych stron,
- ✓ nie ma świadomości poziomu swojej sprawności fizycznej

II semestr

- ✓ nie akceptuje różnic w poziomie sprawności fizycznej wśród swoich rówieśników,
- ✓ nie prowadzi aktywnego trybu życia.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy:

I semestr

- ✓ nie potrafi opisać sposobu wykonywania umiejętności ruchowych,
- ✓ nie potrafi opisać zasad wybranej zabawy, czy gry ruchowej,
- ✓ nie rozróżnia pojęć technika i taktyka,
- ✓ nie zna pozycji wyjściowych do ćwiczeń

II semestr

- ✓ nie potrafi zatańczyć wybranego tańca towarzyskiego,
- ✓ nie wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej,
- ✓ nie zna podstawowych przepisów różnych gier sportowych,
- ✓ nie zna miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- ✓ nie wie, jak czynnie wypoczywać.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje i nie stosuje:
 - w koszykówce: kozłowania piłki w miejscu i ruchu, rzutu piłki do kosza z miejsca, podania piłki oburącz i jednorącz;
 - w piłce ręcznej: podania piłki w miejscu i w ruchu, rzutu do bramki z miejsca i z biegu;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą, strzału piłki do bramki z miejsca i z biegu, podawania piłki w miejscu i w ruchu;
 - w siatkówce; odbicia piłki oburącz sposobem górnym, zagrywki sposobem dolnym;
- ✓ nie wykonuje rzutu z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- ✓ nie wykonuje biegu krótkiego ze startu wysokiego,
- ✓ nie wykonuje marszobiegu w terenie,

- ✓ nie uczestniczy w minigrach

II semestr

- ✓ nie uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej,
- ✓ nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego czy tanecznego w oparciu o pokaz bezpośredni lub za pomocą dostępnych materiałów,
- ✓ nie potrafi przygotować i poprowadzić rozgrzewki,
- ✓ nie potrafi zaimprovizować ruchu do dowolnie wybranej muzyki,
- ✓ nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie współpracuje w grupie, nie potrafi podporządkować się zasadom pracy grupowej,
- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ nie stosuje zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych

II semestr

- ✓ nie stosuje zasady fair play w czasie gier i zabaw,
- ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ✓ nie wie, do których osób należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zna podstawowych przepisów ruchu drogowego.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- ✓ nie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem

II semestr

- ✓ nie dostrzega grożącego niebezpieczeństwa,
- ✓ nie potrafi przygotować się do aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie przestrzega ustalonych norm i zasad postępowania,
- ✓ nie przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ nie potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ nie współpracuje w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna przykładów znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia,
- ✓ nie opisuje zasad zdrowego odżywiania,
- ✓ ma duże trudności w opisywaniu zasad doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,

- ✓ nie zna zalet czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- ✓ ma duże trudności w udzieleniu pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zwichnięciach

II semestr

- ✓ nie potrafi prawidłowo zaplanować swojego dnia,
- ✓ nie wie, jakie są skutki uzależnień,
- ✓ nie wie, gdzie może znaleźć wsparcie w sytuacjach trudnych,
- ✓ nie wie, jak „zdrowo” i racjonalnie korzystać z technologii informatycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie dba o własne ciało i zdrowie,
- ✓ sporadycznie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- ✓ nie przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

II semestr

- ✓ nie potrafi zaplanować swojego dnia zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych, wymagających wsparcia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie rozumie zależności zdrowia i aktywności fizycznej,
- ✓ nie dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia

II semestr

- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia,
- ✓ nie zawsze dobrze funkcjonuje w grupie rówieśniczej.

KLASA 5

Ocenę celującą (6)

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- reprezentuje szkołę w zawodach gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, bierze udział w turniejach, meczach towarzyskich,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uczęszcza na zajęcia sportowe i przedstawia zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze),
- przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,

- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wie, co to jest prawidłowa postawa i jak uniknąć wad postawy,
- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna sposoby oceny własnej motoryki,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia swoją masę ciała, oblicza BMI i interpretuje wynik,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy,
- ✓ wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera)

II semestr

- ✓ wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości),
- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,
- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne oraz jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość oraz interpretuje uzyskane wyniki,
- ✓ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,
- ✓ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem

II semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i masy ciała, interpretuje wyniki,
- ✓ korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonuje odpowiednią rozgrzewkę przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ doskonali w zabawach i grach swoje zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty,
- ✓ ma świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia,
- ✓ docenia wartość aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoje mocne strony, ma poczucie własnej wartości,
- ✓ ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ planuje swój rozwój,
- ✓ motywuje innych do aktywności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika i asystenta sędziego

II semestr

- ✓ zna i tańczy wybrany taniec regionalny, towarzyski i nowoczesny,
- ✓ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- ✓ rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,
- ✓ wie, jak bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić sportową rywalizację w różnych formach aktywności ruchowej,
- ✓ wie, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: podania w miejscu i w ruchu, kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzuty do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłone, zwody;
 - w piłce ręcznej: podania w miejscu i w ruchu, rzuty sytuacyjne, rzuty do bramki, obronę jako bramkarz, kozłowanie, zwody, zasłone;
 - w siatkówce: odbicie sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszanie się po boisku, zagrywkę sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki w dwójkach, strzał z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwyt piłki bez upadku;
 - w ringo: rzut i chwyt ringo;
- ✓ uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ wykonuje skok w dal metodą naturalną i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje Test Coopera

II semestr

- ✓ przekazuje pałeczkę sztafetową i wykonuje bieg na 400 m i 600 m,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- ✓ wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- ✓ wykonuje układ ćwiczeń równoważnych i elementy równoważne na różnych wysokościach,
- ✓ wykonuje skok zawrotny przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonuje odmyk do przysiadu zwieszzonego,
- ✓ podciąga się na drążku,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- ✓ wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- ✓ potrafi relaksować się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ przeprowadza fragment rozgrzewki,

- ✓ wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych, towarzyskich,
- ✓ improwizuje ruch do dowolnej muzyki, potrafi dostosować własny ruch do rytmu,
- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- ✓ pełni funkcję kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ chętnie uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica,
- ✓ podporządkowuje się przepisom i regułom gier i zabaw,
- ✓ jest ambitny, wytrwale dąży do celu, traktując zarówno sukces, jak i porażkę jako motywację do podjęcia dalszego wysiłku,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia

II semestr

- ✓ jest inicjatorem aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- ✓ rozumie znaczenie kultury i tradycji regionu,
- ✓ współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- ✓ współpracuje w grupie, realizuje ustalony plan działania,
- ✓ stara się pomagać słabszym,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych,
- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca aktywności ruchowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,

- ✓ podejmuje działania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności ruchowej,
- ✓ stosuje asekurację i samoochronę w czasie aktywności ruchowej

II semestr

- ✓ jest asertywny, potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej,
- ✓ współdziała w grupie celem zapewnienia bezpieczeństwa.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- ✓ opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- ✓ wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- ✓ omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ zna swoje słabe i mocne strony,
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),
- ✓ zna zagrożenia wynikające z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,
- ✓ opiera się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych

II semestr

- ✓ planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru,
- ✓ rozpoznaje zagrożenia, właściwie zachowuje się w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia,
- ✓ potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, dba o zdrowie swoje i innych,
- ✓ potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami

II semestr

- ✓ potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania,
- ✓ utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także płci przeciwnej,
- ✓ zachowuje się asertywnie, potrafi dyskutować, wysłuchać innych, szuka kompromisu.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wie, jak unikać wad postawy,
- ✓ zna sposoby oceny własnej motoryki,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia, przy wsparciu nauczyciela, swoją masę ciała, oblicza BMI i interpretuje wynik,
- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy,
- ✓ wymienia kryteria oceny motoryki w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera, gibkości),

II semestr

- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,

- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne oraz jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- ✓ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia rozciągające,
- ✓ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne

II semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i masy ciała, interpretuje wyniki,
- ✓ korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonuje odpowiednią rozgrzewkę przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ doskonali w zabawach i grach swoje zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoją postawę ciała,
- ✓ ma świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia,
- ✓ docenia wartość aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoje mocne strony, ma poczucie własnej wartości,
- ✓ ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ planuje swój rozwój,
- ✓ motywuje innych do aktywności fizycznej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika i asystenta sędziego,
- ✓ opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej

II semestr

- ✓ zna podstawowe kroki i tańczy wybrany taniec regionalny, towarzyski,
- ✓ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- ✓ rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,
- ✓ wie, jak bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić sportową rywalizację w różnych formach aktywności ruchowej,
- ✓ wie, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: podania w miejscu i w ruchu, kozłowanie piłki

w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzuty do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłonę, zwody;

- w piłce ręcznej: podania w miejscu i w ruchu, rzuty sytuacyjne, rzuty do bramki, obronę jako bramkarz, kozłowanie, zwody, zasłonę;

- w siatkówce: odbicie sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszanie się po boisku, zagrywkę sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;

- w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki w dwójkach, strzał z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwyt piłki bez upadku;

- w ringo: rzut i chwyt ringo;

- ✓ uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ wykonuje skok w dal metodą naturalną i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje Test Coopera

II semestr

- ✓ przekazuje pałeczkę sztafetową i wykonuje bieg na 400 m i 600 m,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- ✓ wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- ✓ wykonuje układ ćwiczeń równoważnych i elementy równoważne na różnych wysokościach,
- ✓ wykonuje skok zawrotny przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonuje odmyk do przysiadu zwieszzonego,
- ✓ podciąga się na drążku,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- ✓ potrafi relaksować się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ przeprowadza fragment rozgrzewki,
- ✓ wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych, towarzyskich,
- ✓ improwizuje ruch do dowolnej muzyki,
- ✓ potrafi dostosować własny ruch do rytmu,
- ✓ organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- ✓ pełni funkcję kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ chętnie uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica,
- ✓ jest ambitny, wytrwale dąży do celu, traktując zarówno sukces, jak i porażkę jako motywację do podjęcia dalszego wysiłku,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia

II semestr

- ✓ jest inicjatorem aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,

- ✓ współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- ✓ współpracuje w grupie, realizuje ustalony plan działania,
- ✓ stara się pomagać słabszym,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych,
- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca aktywności ruchowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- ✓ podejmuje działania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej

II semestr

- ✓ jest asertywny, potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ współdziała w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- ✓ opisuje pozytywne aspekty zdrowia,
- ✓ zna zasady i metody hartowania organizmu,
- ✓ omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ zna swoje słabe i mocne strony, wykorzystuje je do dalszego rozwoju,
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),
- ✓ zna zagrożenia wynikające z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,
- ✓ opiera się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych

II semestr

- ✓ planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru,
- ✓ rozpoznaje zagrożenia, właściwie zachowuje się w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia,
- ✓ potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, dba o zdrowie swoje i innych,
- ✓ potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami

II semestr

- ✓ potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania,
 - ✓ utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także płci przeciwnej,
 - ✓ zachowuje się asertywnie, potrafi dyskutować, wysłuchać innych, szuka kompromisu.
-
- ✓ **Ocenę dobrą (4)** otrzymuje uczeń, który:
 - ✓ - bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
 - ✓ - osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
 - ✓ - jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
 - ✓ - wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
 - ✓ - prowadzi higieniczny tryb życia,
 - ✓ - stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,

- ✓ - interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ✓ - uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ wie, jak unikać wad postawy,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia, przy wsparciu nauczyciela, swoją masę ciała,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy,

II semestr

- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,
- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ dokonywaniu pomiarów wzrostu i masy ciała

II semestr

- ✓ korzystaniu z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonywaniu odpowiedniej rozgrzewki przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ doskonaleniu w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swojej postawy ciała,
- ✓ świadomości odnośnie do poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ docenianiu wartości aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich mocnych stron,
- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich słabych stron,
- ✓ planowaniu swojego rozwoju.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ posiadaniu umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,

- ✓ opisywaniu zasad wybranej gry rekreacyjnej

II semestr

- ✓ znajomości podstawowych kroków tańca regionalnego, towarzyskiego,
- ✓ definiowaniu pojęcia rozgrzewki i opisywaniu jej zasad,
- ✓ świadomości, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, obrony jako bramkarz, kozłowania, zwodów, zasłony;
 - w siatkówce: odbić sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszania się po boisku, zagrywki sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach, strzału z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwytu piłki bez upadku;
 - w ringo: rzutu i chwytu ringo;
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ wykonywaniu Testu Coopera,

II semestr

- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej i wykonywaniu biegu na 400 m i 600 m,
- ✓ wybieraniu i pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ wykonywaniu rzutu małą piłką z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu układu ćwiczeń równoważnych i elementów równoważnych na różnych wysokościach,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu odmyku do przysiadu zwieszzonego,
- ✓ podciąganiu się na drążku,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ przeprowadzeniu fragmentu rozgrzewki,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców regionalnych i nowoczesnych, towarzyskich,
- ✓ improwizacji ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu,
- ✓ pełnieniu funkcji kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzeniu aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica

II semestr

- ✓ podporządkowuje się przepisom i regułom gier i zabaw,
- ✓ dąży do celu,
- ✓ uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej
- ✓ współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ znajomości zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawianiu zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ znajomości, jak wezwać pomoc, znajomości numerów telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo i nie zawsze na nie reaguje,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie różnych form aktywności fizycznej,
- ✓ nie zawsze współdziała w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wyjaśnieniu pojęcia zdrowia,
- ✓ opisywaniu pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ omawianiu sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ znajomości, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, znajomości czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ znajomości swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),

- ✓ znajomości zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ znajomości szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w wykonywaniu różnych codziennych czynności,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmowaniu aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ wykorzystywaniu swojej wiedzy i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie zawsze prowadzi zdrowy styl życia, nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie zawsze dba o zdrowie swoje i innych,

II semestr

- ✓ potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

- ✓ - wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- ✓ - bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- ✓ - nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- ✓ - osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- ✓ - wykonuje zadania mało starannie,
- ✓ - sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki:

I semestr

- ✓ nie wie, jak uniknąć wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ z trudnościami ocenia swoją masę ciała,
- ✓ zna niektóre sportowe zasoby najbliższej okolicy

II semestr

- ✓ z trudnościami wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,

- ✓ ma trudności z samooceną własnych zdolności motorycznych,
- ✓ nie wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ dokonywaniu pomiarów wzrostu i masy ciała

II semestr

- ✓ wykonywaniu odpowiedniej rozgrzewki przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ nie doskonalą w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swojej postawy ciała,
- ✓ docenianiu wartości aktywnego wypoczynku,
- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich mocnych stron,
- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich słabych stron

II semestr

- ✓ planowaniu swojego rozwoju,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, obrony jako bramkarz, kozłowania, zwodów, zasłony;
 - w siatkówce: odbić sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszania się po boisku, zagrywki sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach, strzału z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwytu piłki bez upadku;
 - w ringo: rzutu i chwytu ringo;
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ wykonywaniu Testu Coopera,

II semestr

- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej i wykonywaniu biegu na 400 m i 600 m,
- ✓ wybieraniu i pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,

- ✓ wykonywaniu rzutu małą piłką z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu układu ćwiczeń równoważnych i elementów równoważnych na różnych wysokościach,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu odmyku do przysiadu zwieszzonego,
- ✓ podciąganiu się na drążku,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ przeprowadzeniu fragmentu rozgrzewki,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców regionalnych i nowoczesnych, towarzyskich,
- ✓ improwizacji ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu,
- ✓ pełnieniu funkcji kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzeniu aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ z właściwym zachowaniem się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ w dążeniu do celu,
- ✓ we współpracy w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ w rozumieniu sprzeczności pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ sporadycznie współpracuje w grupie, realizuje ustalony plan działania,
- ✓ sporadycznie pomaga słabszym,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ sporadycznie uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ sporadycznie stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ sporadycznie odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika i kibica
- ✓ nie wykazuje zainteresowania wybraną dyscypliną sportu.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ znajomości zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawianiu zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ znajomości, jak wezwać pomoc, znajomości numerów telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ sporadycznie dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ ma trudności we współdziałaniu w grupie.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wyjaśnieniu pojęcia zdrowia,
- ✓ opisywaniu pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ omawianiu sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ znajomości, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, znajomości czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ znajomości swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),
- ✓ znajomości zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ znajomości szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w wykonywaniu różnych codziennych czynności,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ nie zawsze podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie zawsze prowadzi zdrowy styl życia, nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie zawsze dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie zawsze potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ sporadycznie właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się i stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,

- celowo opuszcza lekcje, notorycznie spóźnia się
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada duże braki w wiadomościach, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- nie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszary:

➤ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki:

I semestr

- ✓ nie wie, jak unikać wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ z dużymi trudnościami ocenia swoją masę ciała

II semestr

- ✓ nie zna sportowych zasobów najbliższej okolicy,
- ✓ nie wskazuje grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała,
- ✓ nie potrafi dokonać samooceny własnych zdolności motorycznych,
- ✓ nie wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ nie potrafi przedstawić ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających,
- ✓ ma trudność w dokonywaniu pomiarów wzrostu i masy ciała

II semestr

- ✓ nie potrafi wykonać rozgrzewki,
- ✓ nie pokonuje trasy biegu terenowego,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ nie doskonali w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swojej postawy ciała,
- ✓ nie docenia wartości aktywnego wypoczynku,
- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich mocnych stron,
- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich słabych stron

II semestr

- ✓ nie potrafi zaplanować swojego rozwoju,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ nie ma umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,

- ✓ nie potrafi opisać zasad wybranej gry rekreacyjnej

II semestr

- ✓ nie zna podstawowych kroków tańca regionalnego, towarzyskiego, narodowego,
- ✓ nie zna definicji rozgrzewki i nie potrafi opisać jej zasad,
- ✓ nie wie, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, obrony jako bramkarz, kozłowania, zwodów, zasłony;
 - w siatkówce: odbić sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszania się po boisku, zagrywki sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach, strzału z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwytu piłki bez upadku;
- w ringo: rzutu i chwytu ringo;
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ wykonywaniu Testu Coopera,

II semestr

- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej i wykonywaniu biegu na 400 m i 600 m,
- ✓ wybieraniu i pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ wykonywaniu rzutu małą piłką z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu układu ćwiczeń równoważnych i elementów równoważnych na różnych wysokościach,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu odmyku do przysiadu zwieszzonego,
- ✓ podciąganiu się na drążku,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ przeprowadzeniu fragmentu rozgrzewki,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców regionalnych i nowoczesnych, towarzyskich,
- ✓ improwizacji ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu,
- ✓ pełnieniu funkcji kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzeniu aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ nie dąży do celu,
- ✓ nie współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ ma trudności w rozumieniu sprzeczności pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami

II semestr

- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ rzadko uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ nie stosuje: zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ nie zachowuje się odpowiednio w roli zawodnika i kibica
- ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ ma duże trudności w omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie respektuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ sporadycznie dostrzega grożące niebezpieczeństwo ale nie reaguje na nie,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rzadko przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ ma duże trudności we współdziałaniu w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna pojęcia zdrowia,
- ✓ nie dostrzega pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ nie zna sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ nie wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie zna czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ nie zna swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ nie zna zasad udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),
- ✓ nie zna zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ nie zna szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w wykonywaniu różnych codziennych czynności,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych,

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia, nie dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie opanował materiału i umiejętności podstawowych, a stwierdzone braki uniemożliwiają dalsze kształtowanie jego sprawności ruchowej.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, jak uniknąć wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ nie potrafi ocenić swojej masy ciała,
- ✓ nie zna sportowych zasobów najbliższej okolicy

II semestr

- ✓ nie wskazuje grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała,
- ✓ nie potrafi dokonać samooceny własnych zdolności motorycznych,
- ✓ nie wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ nie potrafi przedstawić ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających,
- ✓ nie potrafi przedstawić ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ nie potrafi wykonać rozgrzewki

II semestr

- ✓ nie pokonuje trasy biegu terenowego,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ nie doskonali w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swojej postawy ciała,
- ✓ nie docenia wartości aktywnego wypoczynku,

II semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich mocnych stron,
- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich słabych stron,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ nie ma umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ nie potrafi opisać zasad wybranej gry rekreacyjnej

II semestr

- ✓ nie zna podstawowych kroków tańca regionalnego, towarzyskiego,
- ✓ nie zna definicji rozgrzewki i nie potrafi opisać jej zasad,
- ✓ nie wie, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje i nie stosuje:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, obrony jako bramkarz, kozłowania, zwodów, zasłony;
 - w siatkówce: odbić sposobem górnym w różnych pozycjach, poruszania się po boisku, zagrywki sposobem dolnym i górnym ze zmniejszonej odległości;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach, strzału z miejsca i po podaniu, jako bramkarz chwytu piłki bez upadku;
 - w ringo: rzutu i chwytu ringo,
- ✓ nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- ✓ nie wykonuje skoku w dal metodą naturalną i nie dokonuje pomiaru odległości,

- ✓ nie wykonuje Testu Coopera,

II semestr

- ✓ nie przekazuje pałeczki sztafetowej i nie wykonuje biegu na 400 m i 600 m,
- ✓ nie wybiera i nie pokonuje trasy biegu terenowego,
- ✓ nie wykonuje biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ nie wykonuje rzutu małą piłką z rozbiegu,
- ✓ nie wykonuje układu ćwiczeń równoważnych i elementów równoważnych na różnych wysokościach,
- ✓ nie wykonuje skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ nie wykonuje odmyku do przysiadu zwieszonego,
- ✓ nie podciąga się na drążku,
- ✓ potrafi relaksować się za pomocą odpowiedniej muzyki,
- ✓ nie przeprowadza fragmentu rozgrzewki,
- ✓ nie wykonuje prostych kroków i figur tańców regionalnych, nowoczesnych i towarzyskich,
- ✓ nie improwizuje ruchu do dowolnej muzyki, nie potrafi dostosować własnego ruchu do rytmu,
- ✓ pełni funkcję kibica i zawodnika w zawodach sportowych z dużymi zastrzeżeniami,
- ✓ nie prowadzi aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ nie dąży do celu,
- ✓ nie współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ rzadko uczestniczy w rywalizacji sportowej

II semestr

- ✓ nie stosuje: zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
 - ✓ nie zachowuje się odpowiednio w roli zawodnika i kibica
 - ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ nie potrafi omówić sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie respektuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ nie dostrzega grożące niebezpieczeństwo ale nie reaguje na nie,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ nie współdziała w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna pojęcia zdrowia,
- ✓ nie dostrzega pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ nie zna sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ nie wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie zna czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ nie zna swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ nie zna zasad udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia),
- ✓ nie zna zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ nie zna szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w wykonywaniu różnych codziennych czynności,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia, nie dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ zachowuje się nieodpowiednio w sytuacjach stresowych, nie radzi sobie z negatywnymi emocjami.

KLASA 6

Ocenę celującą (6)

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- reprezentuje szkołę w zawodach gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, bierze udział w turniejach, meczach towarzyskich,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uczęszcza na zajęcia sportowe i przedstawia zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze),
- przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wie, co to jest prawidłowa postawa i jak uniknąć wad postawy,
- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna sposoby oceny własnej motoryki,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia swoją masę ciała, oblicza BMI i interpretuje wynik,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy,
- ✓ wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera),

II semestr

- ✓ wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości),
- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,
- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne oraz jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę

i gibkość oraz interpretuje uzyskane wyniki,

- ✓ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia rozciągające

II semestr

- ✓ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,
- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i masy ciała, interpretuje wyniki,
- ✓ korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonuje odpowiednią rozgrzewkę przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ doskonali w zabawach i grach swoje zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty,
- ✓ ma świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia,
- ✓ docenia wartość aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoje mocne strony, ma poczucie własnej wartości,
- ✓ ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ planuje swój rozwój,
- ✓ motywuje innych do aktywności fizycznej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ wie jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika i asystenta sędziego,
- ✓ zna podstawowe kroki i tańczy taniec narodowy (krakowiak), towarzyski (cha-cha, salsa) i nowoczesny (hip-hop),
- ✓ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady

II semestr

- ✓ wie, jak bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić sportową rywalizację w różnych formach aktywności ruchowej,
- ✓ wie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne, odpoczynek czynny i bierny
- ✓ zna podstawy jogi.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje:
 - w koszykówce: podania w miejscu i w ruchu, kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzuty do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłonę, zwody, obronę pod koszem, „gra ciałem”, krzyki „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podania w miejscu i w ruchu, rzuty sytuacyjne, rzuty do bramki, obronę jako bramkarz, kozłowanie, zwody, zasłonę, obrona na linii bramki, „gra ciałem”;

- w siatkówce: przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, rozegranie „na trzy”;
- w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki w dwójkach i w trójkach, strzał z miejsca i po podaniu, przyjęcie piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie;
- w ringo: serw, chwyt po serwie,
- ✓ uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ uczestniczy w pilatesie,
- ✓ wykonuje skok w dal metodą naturalną i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego

II semestr

- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe,
- ✓ wykonuje skok zawrotny przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonuje wymyk i odmyk,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z naskoku oraz przewrót w tył z postawy,
- ✓ przemieszcza się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczka,
- ✓ uprawia jogging,
- ✓ relaksuje się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę,
- ✓ wykonuje podstawowe asany jogi,
- ✓ wykonuje proste kroki i figury tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ improwizuje ruch do dowolnej muzyki, potrafi dostosować własny ruch do rytmu,
- ✓ pełni funkcję kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ chętnie uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica,
- ✓ podporządkowuje się przepisom i regułom gier i zabaw,
- ✓ jest ambitny, wytrwale dąży do celu, traktując zarówno sukces, jak i porażkę jako motywację do podjęcia dalszego wysiłku,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia

II semestr

- ✓ jest inicjatorem aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- ✓ współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych,

- ✓ stara się pomagać słabszym,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych,
- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca aktywności ruchowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- ✓ podejmuje działania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności ruchowej,
- ✓ stosuje asekurację i samoochronę w czasie aktywności ruchowej

II semestr

- ✓ jest asertywny, potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej,
- ✓ współdziała w grupie celem zapewnienia bezpieczeństwa.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- ✓ opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- ✓ wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- ✓ omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ zna swoje słabe i mocne strony,
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy (omdlenia, zasłabnięcia, krwotoki),
- ✓ zna zagrożenia wynikające z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała oraz zachowuje nawyki w życiu codziennym,
- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,
- ✓ opiera się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych

II semestr

- ✓ planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru,
- ✓ rozpoznaje zagrożenia, właściwie zachowuje się w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia,
- ✓ potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, dba o zdrowie swoje i innych,
- ✓ potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami

II semestr

- ✓ potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania,
- ✓ utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także płci przeciwnej,
- ✓ zachowuje się asertywnie, potrafi dyskutować, wysłuchać innych, szuka kompromisu.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,

- przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wie, jak unikać wad postawy,
- ✓ zna sposoby oceny własnej motoryki,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia, przy wsparciu nauczyciela, swoją masę ciała, oblicza BMI i interpretuje wynik,
- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy,
- ✓ wymienia kryteria oceny motoryki w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera, gibkości),

II semestr

- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,
- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne oraz jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy,
- ✓ wykonuje ćwiczenia wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- ✓ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia rozciągające

II semestr

- ✓ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne,
- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i masy ciała, interpretuje wyniki,
- ✓ korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonuje odpowiednią rozgrzewkę przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- ✓ doskonali w zabawach i grach swoje zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoją postawę ciała,
- ✓ ma świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia,
- ✓ docenia wartość aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnie ocenia swoje mocne strony, ma poczucie własnej wartości,
- ✓ ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,

- ✓ planuje swój rozwój,
- ✓ motywuje innych do aktywności fizycznej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ wie jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika i asystenta sędziego,
- ✓ zna podstawowe kroki i tańczy taniec narodowy (krakowiak), towarzyski (cha-cha, salsa) i nowoczesny (hip - hop),
- ✓ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady

II semestr

- ✓ wie, jak bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić sportową rywalizację w różnych formach aktywności ruchowej,
- ✓ wie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne, odpoczynek czynny i bierny
- ✓ zna podstawy jogi.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje w wyczerpującym stopniu:
 - w koszykówce: podania w miejscu i w ruchu, kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzuty do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłonę, zwody, obronę pod koszem, „gra ciałem”, krycie „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podania w miejscu i w ruchu, rzuty sytuacyjne, rzuty do bramki, obronę jako bramkarz, kozłowanie, zwody, zasłonę, obrona na linii bramki, „gra ciałem”;
 - w siatkówce: przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, rozegranie „na trzy”;
 - w piłce nożnej: prowadzenie piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki w dwójkach i w trójkach, strzał z miejsca i po podaniu, przyjęcie piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie;
 - w ringo: serw, chwyty po serwie,
- ✓ uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ uczestniczy w pilatesie,
- ✓ wykonuje skok w dal metodą naturalną i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego

II semestr

- ✓ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe,
- ✓ wykonuje skok zawrotny przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonuje wymyk i odmyk,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z naskoku oraz przewrót w tył z postawy,

- ✓ przemieszcza się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczka,
- ✓ uprawia jogging,
- ✓ relaksuje się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę,
- ✓ wykonuje podstawowe asany jogi,
- ✓ wykonuje proste kroki i figury tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ improwizuje ruch do dowolnej muzyki, potrafi dostosować własny ruch do rytmu,
- ✓ pełni funkcję kibica i zawodnika w zawodach sportowych,
- ✓ prowadzi aktywny tryb życia.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica,
- ✓ wytrwale dąży do celu, traktując zarówno sukces, jak i porażkę jako motywację do podjęcia dalszego wysiłku,
- ✓ aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia

II semestr

- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- ✓ współpracuje w grupie, realizuje ustalony plan działania,
- ✓ stara się pomagać słabszym,
- ✓ uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- ✓ rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- ✓ zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

II semestr

- ✓ omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych,
- ✓ zna zasady bezpiecznego wyboru miejsca aktywności ruchowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- ✓ podejmuje działania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym

II semestr

- ✓ dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje,
- ✓ bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej

II semestr

- ✓ potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia,
- ✓ współdziała w grupie.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- ✓ opisuje pozytywne aspekty zdrowia,
- ✓ omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ zna swoje słabe i mocne strony, wykorzystuje je do dalszego rozwoju,
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy (omdlenia, zasłabnięcia, krwotoki),
- ✓ zna zagrożenia wynikające z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała oraz zachowuje nawyki w życiu codziennym,
- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,
- ✓ opiera się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych

II semestr

- ✓ planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru,
- ✓ rozpoznaje zagrożenia, właściwie zachowuje się w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia,
- ✓ potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, dba o zdrowie swoje i innych,
- ✓ potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,

- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami

II semestr

- ✓ potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania,
- ✓ utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także płci przeciwnej,
- ✓ potrafi dyskutować, wysłuchać innych, szuka kompromisu.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki:

I semestr

- ✓ wie, jak unikać wad postawy,
- ✓ wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ ocenia, przy wsparciu nauczyciela, swoją masę ciała,
- ✓ zna sportowe zasoby najbliższej okolicy

II semestr

- ✓ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ zna poziom własnych zdolności motorycznych,
- ✓ wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających

II semestr

- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ dokonywaniu pomiarów wzrostu i masy ciała,
- ✓ korzystaniu z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ wykonywaniu odpowiedniej rozgrzewki przed określonym wysiłkiem fizycznym,

- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ doskonaleniu w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swojej postawy ciała,
- ✓ świadomości odnośnie do poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ docenianiu wartości aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich mocnych stron,
- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich słabych stron,
- ✓ planowaniu swojego rozwoju.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ znajomości, jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ posiadaniu umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ znajomości podstawowych kroków: tańca narodowego (krakowiak), towarzyskiego (cha-cha, salsa) i nowoczesnego (hip - hop),
- ✓ opisywaniu zasad wybranej gry rekreacyjnej, np. rzucanka,
- ✓ definiowaniu pojęcia rozgrzewki i opisywaniu jej zasad

II semestr

- ✓ świadomości, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny
- ✓ znajomości technik relaksacyjnych
- ✓ znajomości podstaw jogi.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podać w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów, obrony pod koszem, „gry ciałem”, krycia „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podać w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, kozłowania, zwodów, zasłony, obrony na linii bramki, „gry ciałem”;
 - w siatkówce: przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki sposobem dolnym i górnym, rozegrania „na trzy”;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach i w trójkach, strzału z miejsca i po podaniu, przyjęcia piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwytu piłki z upadkiem, piąstkowania;
 - w ringo: serwu, chwytu po serwie,
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ uczestniczeniu w pilatesie,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej w strefie zmian,

- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego

II semestr

- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ wykonywaniu rzutu piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu piramid dwójkowych i trójkowych,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu wymyku i odmyku,
- ✓ wykonywaniu przewrotu w przód z naskoku oraz przewrotu w tył z postawy,
- ✓ przemieszczaniu się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczką,
- ✓ uprawianiu joggingu,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ przeprowadzeniu rozgrzewki,
- ✓ wykonywaniu podstawowych asan jogi,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ improwizowaniu ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu,
- ✓ prowadzeniu aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak
- ✓ i porażki własnej bądź swoich faworytów,
- ✓ nie zawsze uczestniczy w rywalizacji sportowej,
- ✓ nie zawsze stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica

II semestr

- ✓ zazwyczaj podporządkowuje się przepisom i regułom gier i zabaw,
- ✓ dąży do celu,
- ✓ zazwyczaj uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ zazwyczaj współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ nie zawsze uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ znajomości zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ znajomości, jak wezwać pomoc, znajomości numerów telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ nie zawsze dostrzega grożące niebezpieczeństwo i nie zawsze na nie reaguje,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie różnych form aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ nie zawsze współdziała w grupie.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wyjaśnieniu pojęcia zdrowia,
- ✓ opisywaniu pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ znajomości, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, znajomości czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ znajomości swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy (złamanie, omdlenie, krwotoki),
- ✓ znajomości zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ znajomości szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała oraz w zachowaniu nawyków w codziennym życiu,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym,
- ✓ podejmowaniu aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ wykorzystywaniu swojej wiedzy i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie zawsze prowadzi zdrowy styl życia, nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie zawsze dba o zdrowie swoje i innych,
- ✓ nie zawsze szuka wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów

II semestr

- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych, zazwyczaj w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami,
- ✓ zazwyczaj potrafi dyskutować, wysłuchać innych, szuka kompromisu.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

- wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- wykonuje zadania mało starannie,
- sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki:

I semestr

- ✓ nie wie, jak uniknąć wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ z trudnościami ocenia swoją masę ciała,
- ✓ zna niektóre sportowe zasoby najbliższej okolicy

II semestr

- ✓ z trudnościami wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- ✓ ma trudności z samooceną własnych zdolności motorycznych,
- ✓ nie wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających,

II semestr

- ✓ demonstrowaniu ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ wykonywaniu odpowiedniej rozgrzewki przed określonym wysiłkiem fizycznym,
- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ nie doskonalili w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swojej postawy ciała,
- ✓ docenianiu wartości aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich mocnych stron,
- ✓ obiektywnym ocenianiu swoich słabych stron,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ znajomości, jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ posiadaniu umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ znajomości podstawowych kroków: tańca narodowego (krakowiak), towarzyskiego (cha-cha, salsa) i nowoczesnego (hip - hop)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej gry rekreacyjnej, np. rzucanka,
- ✓ definiowaniu pojęcia rozgrzewki i opisywaniu jej zasad,
- ✓ świadomości, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny
- ✓ znajomości technik relaksacyjnych
- ✓ znajomości podstaw jogi.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kożłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów, obrony pod koszem, „gry ciałem”, krycia „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, kożłowania, zwodów, zasłony, obrony na linii bramki, „gry ciałem”;
 - w siatkówce: przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki sposobem dolnym i górnym, rozegrania „na trzy”;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach i w trójkach, strzału z miejsca i po podaniu, przyjęcia piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwytu piłki z upadkiem, piąstkowania;
 - w ringo: serwu, chwytu po serwie,
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ uczestniczeniu w pilatesie,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego

II semestr

- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ wykonywaniu rzutu piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu piramid dwójkowych i trójkowych,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu wymyku i odmyku,
- ✓ wykonywaniu przewrotu w przód z naskoku oraz przewrotu w tył z postawy,
- ✓ przemieszczaniu się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczką,
- ✓ uprawianiu joggingu,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ przeprowadzeniu rozgrzewki,

- ✓ wykonywaniu podstawowych asan jogi,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ improwizowaniu ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu,
- ✓ prowadzeniu aktywnego trybu życia.

W zakresie postaw uczeń ma trudności:

I semestr

- ✓ z właściwym zachowaniem się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ w dążeniu do celu,
- ✓ w rozumieniu sprzeczności pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ sporadycznie współpracuje w grupie, realizuje ustalony plan działania,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ sporadycznie uczestniczy w rywalizacji sportowej

II semestr

- ✓ sporadycznie stosuje zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ sporadycznie odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika i kibica
- ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ znajomości zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ znajomości, jak wezwać pomoc, znajomości numerów telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- ✓ sporadycznie dostrzega grożące niebezpieczeństwo i ale nie reaguje na nie

II semestr

- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ ma trudności we współdziałaniu w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wyjaśnieniu pojęcia zdrowia,

- ✓ opisywaniu pozytywnych aspektów zdrowia,
- ✓ znajomości, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, znajomości czynników, które na nie wpływają

II semestr

- ✓ znajomości swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy (zasłabnięcia, omdlenia, krwotoki),
- ✓ znajomości zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ znajomości szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała oraz zastosowaniu nawyków w życiu codziennym,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie zawsze prowadzi zdrowy styl życia, nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie zawsze dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie zawsze potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ sporadycznie właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się i stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- celowo opuszcza lekcje, notoryczne spóźnia się,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada duże braki w wiadomościach, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- nie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki:

I semestr

- ✓ nie wie, jak uniknąć wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ z dużymi trudnościami ocenia swoją masę ciała

II semestr

- ✓ nie zna sportowych zasobów najbliższej okolicy,

- ✓ nie potrafi dokonać samooceny własnych zdolności motorycznych,
- ✓ nie wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ ma trudność w dokonywaniu pomiarów wzrostu i masy ciała,
- ✓ nie potrafi wykonać rozgrzewki

II semestr

- ✓ nie pokonuje trasy biegu terenowego,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć,
- ✓ nie doskonali w zabawach i grach swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swojej postawy ciała,
- ✓ nie docenia wartości aktywnego wypoczynku

II semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich mocnych stron,
- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich słabych stron,
- ✓ nie potrafi zaplanować swojego rozwoju,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ znajomości, jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ posiadaniu umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ znajomości podstawowych kroków: tańca narodowego (krakowiak), towarzyskiego (cha-cha, salsa) i nowoczesnego (hip - hop)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej gry rekreacyjnej, np. rzucanki,
- ✓ definiowaniu pojęcia rozgrzewki i opisywaniu jej zasad,
- ✓ świadomości, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny,
- ✓ znajomości technik relaksacyjnych,
- ✓ znajomości podstaw jogi.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu i stosowaniu:
 - w koszykówce: podać w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów, obrony pod koszem, „gry ciałem”, krycia „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podać w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, kozłowania, zwodów, zasłony, obrony na linii bramki, „gry ciałem”;

- w siatkówce: przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki sposobem dolnym i górnym, rozegrania „na trzy”;
- w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach i w trójkach, strzału z miejsca i po podaniu, przyjęcia piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwytu piłki z upadkiem, piąstkowania;
- w ringo: serwu, chwytu po serwie,
- ✓ uczestniczeniu w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ uczestniczeniu w pilatesie,
- ✓ wykonywaniu skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ przekazywaniu pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- ✓ pokonywaniu trasy biegu terenowego

II semestr

- ✓ wykonywaniu biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ wykonywaniu rzutu piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ wykonywaniu piramid dwójkowych i trójkowych,
- ✓ wykonywaniu skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ wykonywaniu wymyku i odmyku,
- ✓ wykonywaniu przewrotu w przód z naskoku oraz przewrotu w tył z postawy,
- ✓ przemieszczaniu się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczką,
- ✓ uprawianiu joggingu,
- ✓ relaksowaniu się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ przeprowadzeniu rozgrzewki,
- ✓ wykonywaniu podstawowych asan jogi,
- ✓ wykonywaniu prostych kroków i figur tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ improwizowaniu ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ nie dąży do celu,
- ✓ nie współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ ma trudności w rozumieniu sprzeczności pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej,
- ✓ rzadko uczestniczy w rywalizacji sportowej

II semestr

- ✓ nie stosuje: zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
- ✓ nie zachowuje się odpowiednio w roli zawodnika i kibica
- ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ ma duże trudności w omawianiu sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie respektuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ sporadycznie dostrzega grożące niebezpieczeństwo ale nie reaguje na nie,
- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rzadko przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ ma duże trudności we współdziałaniu w grupie.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna pojęcia zdrowia,
- ✓ nie wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie zna czynników, które na nie wpływają,
- ✓ nie zna swoich słabych i mocnych stron

II semestr

- ✓ ma braki w znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy (zasłabnięcia, omdlenia, krwotoki),
- ✓ nie zna zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ nie zna szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ wykonywaniu ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała oraz zastosowaniu nawyków w życiu codziennym,
- ✓ wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ opieraniu się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie zawsze prowadzi zdrowy styl życia, nie zawsze dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie zawsze dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie zawsze potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ sporadycznie właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie opanował materiału i umiejętności podstawowych, a stwierdzone braki uniemożliwiają dalsze kształtowanie jego sprawności ruchowej.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, jak uniknąć wad postawy,
- ✓ nie wie, od czego zależy prawidłowa waga,
- ✓ nie potrafi ocenić swojej masy ciała

II semestr

- ✓ nie zna sportowych zasobów najbliższej okolicy,
- ✓ nie wskazuje grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała,
- ✓ nie potrafi dokonać samooceny własnych zdolności motorycznych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki i zapobiegających wadom postawy,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ nie potrafi przedstawić ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń rozciągających

II semestr

- ✓ nie potrafi przedstawić ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne,
- ✓ nie potrafi wykonać rozgrzewki,
- ✓ nie korzysta z bazy sportowej w najbliższej okolicy w czasie wolnym od zajęć.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swojej postawy ciała,
- ✓ nie docenia wartości aktywnego wypoczynku,

II semestr

- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich mocnych stron,
- ✓ nie potrafi obiektywnie ocenić swoich słabych stron,
- ✓ nie potrafi określić poziomu własnej sprawności fizycznej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- ✓ nie wie, jaka jest rola zawodnika w ataku i w obronie,
- ✓ nie posiada umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika,
- ✓ nie zna podstawowych kroków: tańca narodowego (krakowiak), towarzyskiego (cha-cha, salsa) i nowoczesnego (hip - hop)

II semestr

- ✓ nie opisuje zasad wybranej gry rekreacyjnej, np. rzucanki,
- ✓ nie wie, na czym polega relaks, odpoczynek czynny i bierny,
- ✓ nie zna technik relaksacyjnych,
- ✓ nie zna podstaw jogi.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje (lub wykonuje bardzo niedbale) i nie stosuje:
 - w koszykówce: podań w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzutów do kosza z miejsca i z biegu (dwutakt), zasłony, zwodów, obrony pod koszem, „gry ciałem”, krycia „każdy swego”;
 - w piłce ręcznej: podań w miejscu i w ruchu, rzutów sytuacyjnych, rzutów do bramki, kozłowania, zwodów, zasłony, obrony na linii bramki, „gry ciałem”;
 - w siatkówce: przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki sposobem dolnym i górnym, rozegrania „na trzy”;
 - w piłce nożnej: prowadzenia piłki nogą po prostej i w slalomie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prowadzenia piłki w dwójkach i w trójkach, strzału z miejsca i po podaniu, przyjęcia piłki udem i podeszwą, jako bramkarz chwytu piłki z upadkiem, piąstkowania;
 - w ringo: serwu, chwytu po serwie,
- ✓ nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, np. rzucanka,
- ✓ nie uczestniczy w pilatesie,
- ✓ nie wykonuje skoku w dal metodą naturalną i dokonywaniu pomiaru odległości,
- ✓ nie przekazuje pałeczki sztafetowej w strefie zmian

II semestr

- ✓ nie wykonuje biegu krótkiego ze startu niskiego,
- ✓ nie wykonuje rzutu piłeczką palantową z miejsca z rozbiegu,
- ✓ nie wykonuje piramid dwójkowych i trójkowych,

- ✓ nie wykonuje skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją,
- ✓ nie wykonuje wymyku i odmyku,
- ✓ nie wykonuje przewrotu w przód z naskoku oraz przewrotu w tył z postawy,
- ✓ nie przemieszcza się po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem, wspinaczką,
- ✓ nie uprawia joggingu,
- ✓ nie relaksuje się za pomocą technik relaksacyjnych,
- ✓ nie wykonuje podstawowych asan jogi,
- ✓ nie wykonuje prostych kroków i figur tańców narodowych (krakowiak), nowoczesnych (hip - hop), towarzyskich (cha-cha, salsa),
- ✓ nie improwizuje ruchu do dowolnej muzyki, dostosowywaniu własnego ruchu do rytmu.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki,
- ✓ nie dąży do celu,
- ✓ nie współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- ✓ ma trudności w rozumieniu sprzeczności pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami,
- ✓ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ rzadko uczestniczy w rywalizacji sportowej,
 - ✓ nie stosuje: zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,
 - ✓ nie zachowuje się odpowiednio w roli zawodnika i kibica
 - ✓ nie wykazuje zainteresowania żadną dyscypliną sportu.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ✓ nie potrafi omówić sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie respektuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ✓ wie, jak wezwać pomoc, zna numery telefonów alarmowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

II semestr

- ✓ nie zawsze bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie przestrzega ustalonych reguł i norm postępowania,
- ✓ nie zawsze potrafi odmówić wykonania czynności niebezpiecznych dla zdrowia lub życia

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- ✓ nie współdziała w grupie.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna pojęcia zdrowia,
- ✓ nie wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie zna czynników, które na nie wpływają,

II semestr

- ✓ nie zna swoich słabych i mocnych stron,
- ✓ nie zna zasad udzielania pierwszej pomocy (zasłabnięcia, omdlenia, krwotoki),
- ✓ nie zna zagrożeń wynikających z uzależnień, w tym także od technologii,
- ✓ nie zna szkodliwych skutków używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie wykonuje ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała oraz nie stosuje nawyków w życiu codziennym,
- ✓ nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym

II semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do podejmowania czynności niebezpiecznych i szkodliwych,
- ✓ nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia, nie dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia, nie dba o zdrowie swoje i innych

II semestr

- ✓ nie potrafi szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ zachowuje się nieodpowiednio w sytuacjach stresowych, nie radzi sobie z negatywnymi emocjami.

KLASA 7

Ocenę celującą (6)

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,

- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- reprezentuje szkołę w zawodach gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, bierze udział w turniejach, meczach towarzyskich,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uczęszcza na zajęcia sportowe i przedstawia zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze),
- przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji,
- ✓ wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- ✓ wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

II semestr

- ✓ wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- ✓ wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- ✓ wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- ✓ ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom,
- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI)

II semestr

- ✓ potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu,
- ✓ dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ przygotowuje i poprawnie wykonuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności i możliwości fizycznych organizmu,
- ✓ przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rozumie znaczenie autokorekty postawy ciała, potrafi we właściwy sposób zmobilizować innych do dbania o swoją postawę,
- ✓ ma świadomość potrzeby kontroli własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych

II semestr

- ✓ rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- ✓ doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową, osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej,
- ✓ charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, joga, tabata),

II semestr

- ✓ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- ✓ zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ✓ posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego, kibica i organizatora,
- ✓ wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę każdy swego, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytów różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,

- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika, kibica,
- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego

II semestr

- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
 - ✓ wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału w różnych zajęciach ruchowych,
- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia,

II semestr

- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności fizycznej.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich,
- ✓ dba o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu

II semestr

- ✓ jest wytrwały w dążeniu do celu,
- ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
- ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań ruchowych.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- ✓ rozpoznaje czynniki zagrażające zdrowiu,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ potrafi współdziałać w grupie,

II semestr

- ✓ akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,

- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji,
- ✓ wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki,
- ✓ ocenia i interpretuje, przy pomocy nauczyciela, poziom własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy,
- ✓ dokonuje pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretuje wyniki na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI)

II semestr

- ✓ potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu,

- ✓ dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ przygotowuje i poprawnie wykonuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności i możliwości fizycznych organizmu,
- ✓ przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ ma świadomość kontroli własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych

II semestr

- ✓ rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- ✓ doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową, osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ wie jak wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. joga, pilaste, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- ✓ zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ✓ posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego,
- ✓ wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego”, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,

- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika, kibica,
- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego

II semestr

- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
 - ✓ wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału w zajęciach ruchowych,
- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,

- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II pomoc

- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności fizycznej.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich,
- ✓ dba o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu

II semestr

- ✓ jest wytrwały w dążeniu do celu,
- ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
- ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań ruchowych.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,

- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ znajomości, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,
- ✓ dokonywaniu pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretowaniu wyników na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI)

II semestr

- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ prowadzeniu rozgrzewki przygotowującej do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.

W zakresie postaw uczeń ma niewielkie trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie zawsze rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ doskonalili własną sprawność fizyczną i ruchową.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazywaniu korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, pilaste, zumba, tabata),
- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ znajomości największych osiągnięć polskich sportowców,
- ✓ znajomości, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę każdy swego, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytów różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,

- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego,
- ✓ zna i stosuje zasady kultury kibicowania.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności fizycznej.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ dba o sprawność fizyczną,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie

II semestr

- ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.
- #### ➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, określa czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ określa konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ stara się prowadzić zdrowy styl życia,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ zazwyczaj potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ zazwyczaj akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ Zazwyczaj w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

- wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- wykonuje zadania mało starannie,
- sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ znajomości, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,
- ✓ dokonywaniu pomiarów wzrostu i wagi ciała, interpretowaniu wyników na podstawie siatki centylowej i wskaźnika masy ciała (BMI)

II semestr

- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ prowadzeniu rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń ma trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie zawsze rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ sporadycznie doskonalili własną sprawność fizyczną i ruchową.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazywaniu korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, pilaste, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ znajomości największych osiągnięć polskich sportowców,

- ✓ znajomości, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń niestaránie i z trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę każdy swego, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytów różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez płotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega zasad czystej gry,
- ✓ nie zawsze stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ sporadycznie przeprowadza rozgrzewkę.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie dba o sprawność fizyczną,
- ✓ ma trudności ze wskazaniem wartości ruchu w terenie

II semestr

- ✓ nie zawsze właściwie znosi porażkę.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, określa czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wskazuje, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ określa konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ czasami prowadzi zdrowy styl życia,
- ✓ sporadycznie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ sporadycznie akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się i stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- celowo opuszcza lekcje, notorycznie spóźnia się
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada duże braki w wiadomościach, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

II semestr

- ✓ znajomości, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ prowadzeniu rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń ma duże trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ nie doskonali własnej sprawności fizycznej i ruchowej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazywaniu korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ nie zna największych osiągnięć polskich sportowców,
- ✓ nie wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń niedbale i z dużymi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę każdy swego, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez płotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad czystej gry,
 - ✓ nie zawsze stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia najczęstszych przyczyn oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie wskazuje zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ nie przeprowadza rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie dba o swoją sprawność fizyczną,
- ✓ nie potrafi wskazać wartości ruchu w terenie

II semestr

- ✓ nie potrafi właściwie znosić porażki.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ nie określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie określa czynników, które na nie wpływają,
- ✓ nie wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,

- ✓ nie potrafi omówić sposobów redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ nie potrafi określić konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- ✓ nie zna przyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- ✓ z trudnością wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie opracowuje rozkładu dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ nie potrafi dobierać rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ nie potrafi zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ nie akceptuje prawa innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie opanował materiału i umiejętności podstawowych, a stwierdzone braki uniemożliwiają dalsze kształtowanie jego sprawności ruchowej.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,

- ✓ nie wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ nie wskazuje testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ nie wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ nie ocenia i nie interpretuje poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ nie demonstruje zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

II semestr

- ✓ nie demonstruje zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ nie wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ nie potrafi dobrać i poprawnie wykonać ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ nie prowadzi rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie kontroluje własnej sprawności fizycznej,
- ✓ nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie planuje swojego rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ nie doskonalą własnej sprawności fizycznej i ruchowej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie omawia zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ nie wskazuje korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ nie wie, jak wykorzystywać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ nie określa nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ nie opisuje zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ nie zna największych osiągnięć polskich sportowców,
- ✓ nie wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, nie zna technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ niedbale, bez zaangażowania i bez podstawowych wymagań wykonuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce, piłce ręcznej: zwody, zasłony, obronę „każdy swego”, „grę ciałem”, poruszanie się po boisku z piłką i bez;
 - w piłce nożnej: zwody, podania i prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w miejscu i w ruchu, obronę każdy swego, strzały do bramki z miejsca i po podaniu;

- w siatkówce: wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym i górnym, odbiór piłki, ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
- w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu,
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- ✓ wykonuje rzut piłeczką palantową i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nieodpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ nie potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad czystej gry,
- ✓ nie zawsze stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia najczęstszych przyczyn oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie wskazuje zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ nie przeprowadza rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie dba o swoją sprawność fizyczną,
- ✓ nie potrafi wskazać wartości ruchu w terenie

II semestr

- ✓ nie potrafi właściwie znosić porażki.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ nie określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie określa czynników, które na nie wpływają,
- ✓ nie wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ nie potrafi omówić sposobów redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ nie potrafi określić konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- ✓ nie zna przyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie opracowuje rozkładu dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ nie potrafi dobierać rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ nie potrafi zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ nie akceptuje prawa innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

KLASA 8

Ocenę celującą (6)

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- reprezentuje szkołę w zawodach gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, bierze udział w turniejach, meczach towarzyskich,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uczęszcza na zajęcia sportowe i przedstawia zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze),
- przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji,
- ✓ wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- ✓ wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

II semestr

- ✓ wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- ✓ wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- ✓ wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- ✓ ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom

II semestr

- ✓ potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu,
- ✓ dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ przygotowuje i poprawnie wykonuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności i możliwości fizycznych organizmu,
- ✓ przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ rozumie znaczenie autokorekty postawy ciała, potrafi we właściwy sposób zmobilizować innych do dbania o swoją postawę,
- ✓ ma świadomość potrzeby kontroli własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych

II semestr

- ✓ rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- ✓ doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową, osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ zna nazewnictwo wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej,
- ✓ charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, joga, tabata, zumba)

II semestr

- ✓ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- ✓ zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ✓ posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica,
- ✓ wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie z zaangażowaniem:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
 - w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych

- i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
- w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
- w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
- w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego

II semestr

- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
 - ✓ wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,

- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału we wszelkich zajęciach ruchowych,
- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej, śródlekcyjnej i relaksującej,
- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności fizycznej.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich,
- ✓ dba o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu

II semestr

- ✓ jest wytrwały w dążeniu do celu,
- ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
- ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań ruchowych.

➤ Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- ✓ rozpoznaje czynniki zagrażające zdrowiu,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń samodzielnie:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji,
- ✓ wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,

- ✓ wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki,
- ✓ ocenia i interpretuje, przy pomocy nauczyciela, poziom własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy

II semestr

- ✓ potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu,
- ✓ dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe lub wzmacniające wydolność organizmu,
- ✓ przygotowuje i poprawnie wykonuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności i możliwości fizycznych organizmu,
- ✓ przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ ma świadomość kontroli własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych

II semestr

- ✓ rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- ✓ doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową, osiąga postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu opanował materiał przewidziany w programie:

I semestr

- ✓ zna nazewnictwo wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej,
- ✓ charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, joga, tabata, zumba)

II semestr

- ✓ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- ✓ zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ✓ posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica,
- ✓ wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, zna techniki relaksacyjne.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
 - w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
 - w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,

- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego

I semestr

- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- ✓ wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

I semestr

- ✓ zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału w zajęciach ruchowych,
- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej, śródlekcyjnej i relaksującej,
- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności fizycznej.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych, rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich,
- ✓ dba o sprawność fizyczną, prowadzi aktywny tryb życia,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu

II semestr

- ✓ jest wytrwały w dążeniu do celu,
 - ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
 - ✓ pomaga innym w bezpiecznym wykonaniu zadań ruchowych.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- ✓ wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń w wyczerpującym stopniu:

I semestr

- ✓ potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ prowadzi zdrowy styl życia, dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- ✓ właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

II semestr

- ✓ znajomości, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ prowadzeniu rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń ma niewielkie trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie zawsze rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ doskonalili własną sprawność fizyczną i ruchową.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma niewielkie braki w:

I semestr

- ✓ znajomości nazewnictwa wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazywaniu korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej

II semestr

- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata),
- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ znajomości największych osiągnięć polskich sportowców,

- ✓ znajomości, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
 - w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
 - w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytów różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę.

W zakresie postaw uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej

- i w sytuacjach dnia codziennego,
- ✓ zna i stosuje zasady kultury kibicowania.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia,

II semestr

- ✓ przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę.

W zakresie postaw uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ dba o sprawność fizyczną,
- ✓ zna wartość ruchu w terenie

II semestr

- ✓ porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, określa czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ określa konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń z niewielkimi trudnościami:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ stara się prowadzić zdrowy styl życia,
- ✓ nie stosuje sterydów i żadnych środków odurzających i dopingujących,
- ✓ zazwyczaj potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ zazwyczaj akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ zazwyczaj właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ Zazwyczaj w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

- wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- wykonuje zadania mało starannie,
- sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową postawę i zapobiegają zniekształceniom.

W zakresie umiejętności uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

II semestr

- ✓ znajomości, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,

- ✓ prowadzeniu rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń ma trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie zawsze rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ sporadycznie doskonalą własną sprawność fizyczną i ruchową.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma braki / trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości nazewnictwa wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ wskazywaniu korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ znajomości największych osiągnięć polskich sportowców,
- ✓ znajomości, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń niestarannie i z trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
 - w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
 - w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytów różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,

- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ nie zawsze potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ sporadycznie przestrzega zasad czystej gry,
- ✓ nie zawsze stosuje zasady kultury kibicowania.

➤ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- ✓ wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ sporadycznie przeprowadza rozgrzewkę.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ sporadycznie dba o sprawność fizyczną,
- ✓ ma trudności ze wskazaniem wartości ruchu w terenie

II semestr

- ✓ nie zawsze właściwie znosi porażkę.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, określa czynniki, które na nie wpływają,
- ✓ wskazuje, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ określa konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej,
- ✓ 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.

W zakresie umiejętności uczeń z trudnościami:

I semestr

- ✓ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ czasami prowadzi zdrowy styl życia,
- ✓ sporadycznie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ sporadycznie akceptuje prawo innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się i stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- celowo opuszcza lekcje, notorycznie spóźnia się
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada duże braki w wiadomościach, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszary:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ wyjaśnieniu, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ wskazaniu testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ znajomości, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu.

W zakresie umiejętności uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ dokonywaniu pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretowaniu wyników,
- ✓ ocenianiu i interpretowaniu poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- ✓ demonstrowaniu zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

II semestr

- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń wspomagających rozwój sylwetki, korygujących wady postawy,
- ✓ dobieraniu i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących motorykę lub wzmacniających wydolność organizmu,
- ✓ prowadzeniu rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń ma duże trudności w:

I semestr

- ✓ kontrolowaniu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ identyfikowaniu swoich mocnych stron, planowaniu swojego rozwoju oraz świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ nie doskonali własnej sprawności fizycznej i ruchowej.

➤ **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń ma duże braki / duże trudności w:

I semestr

- ✓ znajomości nazewnictwa wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ omawianiu zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ✓ znajomości wykorzystywania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ określaniu nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ opisywaniu zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ nie zna największych osiągnięć polskich sportowców,
- ✓ nie wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, znajomości technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń niedbale i z dużymi trudnościami:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:

- w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
- w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
- w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
- w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- w ringo: zagrywkę, podania i chwytty różnymi sposobami;
- w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie zawsze odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ sporadycznie potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad czystej gry,
- ✓ sporadycznie stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia najczęstszych przyczyn oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie wskazuje zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ nie przeprowadza rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie dba o swoją sprawność fizyczną,

II semestr

- ✓ nie potrafi właściwie znosić porażki.

➤ **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ nie określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie określa czynników, które na nie wpływają,
- ✓ nie wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,
- ✓ nie potrafi omówić sposobów redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ nie potrafi określić konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- ✓ nie zna przyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- ✓ z trudnością wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie opracowuje rozkładu dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ nie potrafi dobierać rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ nie potrafi zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ nie akceptuje prawa innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie opanował materiału i umiejętności podstawowych, a stwierdzone braki uniemożliwiają dalsze kształtowanie jego sprawności ruchowej.

Obszary:

➤ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna cech prawidłowej postawy ciała, przyczyn wad postawy i sposobów ich korekcji,
- ✓ nie wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

II semestr

- ✓ nie wskazuje testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej,
- ✓ nie wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz nie interpretuje wyników,
- ✓ nie ocenia i nie interpretuje poziomu własnej sprawności fizycznej,
- ✓ nie demonstruje zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

II semestr

- ✓ nie demonstruje zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- ✓ nie wie, jak można kontrolować wagę ciała,
- ✓ nie prowadzi rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie kontroluje własnej sprawności fizycznej,

- ✓ nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie planuje swojego rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować

II semestr

- ✓ nie rozumie, że ludzie mają różny poziom sprawności fizycznej,
- ✓ nie doskonalą własnej sprawności fizycznej i ruchowej.

➤ Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie zna nazewnictwa wykonywanych ćwiczeń, ruchów, pozycji wyjściowych i końcowych,
- ✓ nie omawia zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, nie wie, jak wykorzystywać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- ✓ nie określa nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. joga, zumba, tabata)

II semestr

- ✓ nie opisuje zasad wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ nie wie, jak odpoczywać czynnie, na czym polega relaks, nie zna technik relaksacyjnych.

W zakresie umiejętności uczeń niedbale, bez zaangażowania i bez podstawowych wymagań:

I semestr

- ✓ wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy w grach zespołowych:
 - w koszykówce: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę „każdy swego” i atak kosza, zwody;
 - w piłce ręcznej: łączenie rzutów, podań, kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych w miejscu i w ruchu, obronę na kole i atak na bramkę, zwody;
 - w piłce nożnej: podania i przyjęcia piłki w biegu, zwody, strzały na bramkę z miejsca, w ruchu i po podaniu;
 - w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
 - w ringo: zagrywkę, podania i chwytami różnymi sposobami;
 - w tenisie stołowym i badmintonie: podanie, odbicie z forehandu i backhandu;
- ✓ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- ✓ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- ✓ wykonuje bieg przez plotek,
- ✓ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w strefie zmian,
- ✓ wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- ✓ wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu z odbicia z belki,
- ✓ kula, oszczep, naśladuje techniki sportowe nietypowymi przedmiotami,
- ✓ wykonuje rzut piłką lekarską i dokonuje pomiaru odległości,
- ✓ wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- ✓ wykonuje odmyk i wymyk,
- ✓ wykonuje ćwiczenia równoważne na różnych wysokościach

II semestr

- ✓ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca

- z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- ✓ wykonuje ćwiczenia przy muzyce (aerobic, zumba),
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksujące przy muzyce,
- ✓ wykonuje improwizację ruchową do muzyki,
- ✓ tańczy układ figur poloneza,
- ✓ tańczy kroki podstawowe walca wiedeńskiego,
- ✓ diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nieodpowiednio zachowuje się w roli zawodnika,
- ✓ nie potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

II semestr

- ✓ nie przestrzega zasad czystej gry,
- ✓ nie zawsze stosuje zasady kultury kibicowania.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia najczęstszych przyczyn oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie wskazuje zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

II semestr

- ✓ nie zawsze stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- ✓ nie potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania lub zwichnięcia

II semestr

- ✓ nie przeprowadza rozgrzewki.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie dba o swoją sprawność fizyczną

II semestr

- ✓ nie potrafi właściwie znosić porażki.
- **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

I semestr

- ✓ nie wymienia czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ✓ nie określa co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, nie określa czynników, które na nie wpływają,
- ✓ nie wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów,

- ✓ nie potrafi omówić sposobów redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

II semestr

- ✓ nie potrafi określić konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- ✓ nie zna przyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,

W zakresie umiejętności uczeń:

I semestr

- ✓ nie opracowuje rozkładu dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ✓ nie potrafi dobierać rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

II semestr

- ✓ nie potrafi zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

W zakresie postaw uczeń:

I semestr

- ✓ nie potrafi oprzeć się presji i namowom do zachowań zagrażających zdrowiu,
- ✓ nie prowadzi zdrowego stylu życia,
- ✓ nie potrafi współdziałać w grupie

II semestr

- ✓ nie akceptuje prawa innych do wyrażania własnych poglądów,
- ✓ nie zawsze właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych,
- ✓ nie zawsze w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA UCZNIÓW Z OPINIĄ PPP

Objawy zaburzeń:

➤ **uczniowie z nadpobudliwością**

- formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - brać pod uwagę nadmierną ruchliwość, zaburzenie koncentracji uwagi, gadulstwo, nieprzewidywalność
- dostosowanie warunków:
 - ukierunkować nadmierną energię ruchową
 - skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa
 - formułować jasne i krótkie polecenia
 - przypominać obowiązujące zasady na lekcji
 - odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zajęć
 - akcentowanie każdego sukcesu i wzmacnianie pozytywnie
 - na koniec lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające
 - ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia

➤ **uczniowie z dysleksją**

- formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - brać pod uwagę zaburzenia procesu lateralizacji, czyli trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy / lewy oraz ramion i nóg
 - brać pod uwagę zaburzenia koordynacyjno – przestrzenne, czyli zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed wyborem oraz słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną
 - brać pod uwagę zaburzenia percepcji wzrokowej, utrudniające odróżnienie pojęć góra / dół, wyżej / niżej, w prawo / w lewo
 - brać pod uwagę zaburzenia percepcji słuchowej, utrudniające rozumienie poleceń
- dostosowanie warunków:
 - stosować ćwiczenia naprzemianstronne
 - okazywać im dużo cierpliwości
 - stosować ćwiczenia równoważne
 - wydawać proste polecenia
 - objaśniać polecenia i dokonywać pokazu

➤ **uczniowie z opinią o obniżeniu wymagań edukacyjnych**

- formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - brać pod uwagę wolniejsze rozumienie poleceń lub ich mylenie
 - nieprawidłowe wykonywanie zadań
- dostosowanie warunków:
 - wydłużać czas nauki lub wykonywania ćwiczenia
 - pomoc koleżeńska lub nauczyciela
 - chwalenie postępów
 - wydawanie prostych poleceń
 - dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu
 - egzekwować proste formy ruchowe

➤ **uczniowie z inteligencją niższą niż przeciętna**

- formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - brać pod uwagę niezborność ruchową i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń
 - brać pod uwagę trudności w rozumieniu zasad i reguł różnych gier
- dostosowanie warunków:
 - zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność
 - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych
 - w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania niż na jego ostateczny efekt