

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas IV-VIII

II etap edukacyjny - realizowany w szkole program „Czas na ruch” oraz „Ogólnopolski Program Nauczania Pływania”

WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności.** Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.

2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **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.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
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)”. Roz. 2, § 4.1.2.3;
16. 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. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
19. 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 półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący. Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+) za zadania zlecone przez nauczyciela.
20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

21. Zajęcia z lekcji pływania mają wpływ na ogólną ocenę z wychowania fizycznego, ponieważ zajęcia na basenie są częścią obowiązkowego programu nauczania realizowanego w szkole. Oceniana jest aktywność, zaangażowanie, wkład pracy oraz postępy ucznia w realizacji zadań fizycznych, co przekłada się na ogólną ocenę z lekcji wychowania fizycznego.

Obszary podlegające ocenie:

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. SAMOOCENA!
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Obszar oceny	SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych						
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – NC / BS Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ zwolnienie lekarskie) – brak oceny	O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych					
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 Dopuszczająca	1 niedostateczna
		16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	>2
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.					
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na					
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji	O ocenie decyduje liczba minusów					
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostateczna	2 Dopuszczająca	1 niedostateczna
		0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13

	społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.							
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych

Klasa IV	
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	

3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
3.6	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	

8.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
-----	--

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
-----	---

2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
3.6	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;

	3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
--	--

Dział VIII. Kompetencje społeczne

	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
--	---

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);

1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
Dział IV. Taniec	
4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;

6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	
7.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
8.1	1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i> ; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i> ; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Pływanie klasy 4-8

Zakres tematyczny nauczanych umiejętności ruchowych:

Klasa 4

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z basenu, zasadami zachowania się na pływalni oraz higieny osobistej. Regulamin krytej pływalni.
2. Zapoznanie z przedmiotowym systemem oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny.
3. Praca ramion do kraula na grzbiecie - ćwiczenia z małymi deskami (ósemki)
4. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
5. Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie
6. Doskonalenie koordynacji do kraula na grzbiecie.
7. Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie.
8. Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie.
9. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.
10. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.
11. Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem.
12. Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach.
13. Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami).
14. Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach.
15. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.
16. Kraul na piersiach - gry i zabawy z elementem współzawodnictwa.

17. Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach.
18. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.
19. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach
20. Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach.
21. Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem.
22. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.
23. Nauczanie pracy nóg do delfina.
24. Doskonalenie pracy nóg do delfina.
25. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie.
26. Podsumowanie całorocznej pracy. BHP podczas korzystania z kąpieli wodnej i słonecznej w czasie wakacji.

Klasa 5

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z basenu, zasadami zachowania się na pływalni oraz higieny osobistej. Regulamin krytej pływalni.
2. Zapoznanie z przedmiotowym systemem oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny.
3. Praca ramion do kraula na grzbiecie - ćwiczenia z małymi deskami (ósemki)
4. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
5. Doskonalenie koordynacji do kraula na grzbiecie.
6. Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie.
7. Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem
8. Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami).
9. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.
10. Kraul na piersiach - gry i zabawy z elementem współzawodnictwa.
11. Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach.

12. Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem.
13. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.
14. Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach.
15. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach.
16. Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach.
17. Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące
18. Doskonalenie żabki na piersiach.
19. Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach.
20. Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach.
21. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach.
22. Nauczanie pracy nóg do delfina.
23. Doskonalenie pracy nóg do delfina.
24. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie, żabką.
25. Podsumowanie całorocznej pracy. BHP podczas korzystania z kąpieli wodnej i słonecznej w czasie wakacji.

Klasa 6

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z basenu, zasadami zachowania się na pływalni oraz higieny osobistej. Regulamin krytej pływalni.
2. Zapoznanie z przedmiotowym systemem oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny.
3. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.
4. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.
5. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach.
6. Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące
7. Doskonalenie żabki na piersiach.
8. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach.

9. Doskonalenie techniki poznanych stylów: kraul na piersiach i na grzbiecie oraz żabka na piersiach.
10. Doskonalenie skoku startowego do wody.
11. Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach.
12. Nauczanie pracy nóg do delfina.
13. Doskonalenie pracy nóg do delfina.
14. Nauczanie pracy ramion do delfina.
15. Doskonalenie pracy ramion do delfina.
16. Praca ramion do delfina z małymi deskami (ósemki).
17. Doskonalenie koordynacji do delfina.
18. Nauczanie nawrotu do delfina.
19. Doskonalenie nawrotu do delfina.
20. Nauczanie skoku startowego do delfina.
21. Doskonalenie skoku startowego do delfina.
22. Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykłe.
23. Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów.
24. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie lub żabką na piersiach.
25. Podsumowanie całorocznej pracy. BHP podczas korzystania z kąpieli wodnej i słonecznej w czasie wakacji.

Klasa 7

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z basenu, zasadami zachowania się na pływalni oraz higieny osobistej. Regulamin krytej pływalni.
2. Zapoznanie z przedmiotowym systemem oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny.
3. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.

4. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.
5. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach.
6. Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące
7. Doskonalenie żabki na piersiach.
8. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach.
9. Doskonalenie pracy nóg do delfina.
10. Doskonalenie pracy ramion do delfina.
11. Doskonalenie koordynacji do delfina.
12. Nauczanie nawrotu do delfina.
13. Doskonalenie nawrotu do delfina.
14. Nauczanie skoku startowego do delfina.
15. Doskonalenie skoku startowego do delfina.
16. Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykłe.
17. Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów.
18. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie lub żabką na piersiach, delfinem.
19. Elementy ratownictwa wodnego - nauka podstawowych chwytów w uwalnianiu się od osoby tonącej.
20. Elementy ratownictwa wodnego - holowanie zmęczonego przytomnego indywidualnie.
21. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie lub żabką na piersiach, delfinem.
22. Podsumowanie całorocznej pracy. BHP podczas korzystania z kąpieli wodnej i słonecznej w czasie wakacji.

Klasa 8

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z basenu, zasadami zachowania się na pływalni oraz higieny osobistej. Regulamin krytej pływalni.

2. Zapoznanie z przedmiotowym systemem oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny.
3. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.
4. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.
5. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach.
6. Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące
7. Doskonalenie żabki na piersiach.
8. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach.
9. Doskonalenie pracy nóg do delfina.
10. Doskonalenie pracy ramion do delfina.
11. Doskonalenie koordynacji do delfina.
12. Nauczanie nawrotu do delfina.
13. Doskonalenie nawrotu do delfina.
14. Nauczanie skoku startowego do delfina.
15. Doskonalenie skoku startowego do delfina.
16. Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykłe.
17. Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów.
18. Elementy ratownictwa wodnego - nauka podstawowych chwytów w uwalnianiu się od osoby tonącej.
19. Elementy ratownictwa wodnego - holowanie zmęczonego przytomnego indywidualnie.
20. Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, grzbiecie, żabką na piersiach, delfinem.
21. Podsumowanie całorocznej pracy. BHP podczas korzystania z kąpieli wodnej i słonecznej w czasie wakacji.