

## Wymagania edukacyjne dla I klasy gimnazjum

<i>Poziom podstawowy -uczeń:</i>			<i>Poziom rozszerzony -uczeń:</i>		
<i>postawa</i>	<i>umiejętności</i>	<i>wiadomości</i>	<i>postawa</i>	<i>umiejętności</i>	<i>wiadomości</i>
<b><i>Jaki jestem? Jak się rozwijam?</i></b>					
<p>Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Stara się przestrzegać ustalonych zasad postępowania. Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych. Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących. Dostrzega zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania. Stara się prowadzić zdrowy styl życia. Wykazuje dbałość o własne ciało. Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania. Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej. Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna. Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych. Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka. Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną.</p>	<p>Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Przestrzega ustalonych zasad postępowania. Pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych. Jest świadomym przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących. Rozumie zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania. Prowadzi zdrowy styl życia. Wykazuje troskę i dbałość o własne ciało. Rozumie konieczność kontrolowania swojej aktywności i sprawności fizycznej.</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód. Potrafi posługiwać się kompasem i mapą terenową w marszu na orientację. Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji i uczestnictwa w marszu na orientację. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p>
<b><i>Wszelstronność - biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka</i></b>					
<p>Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dostrzega związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie</p>	<p>Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. Umie rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje</p>	<p>Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich. Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.</p>	<p>Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie</p>	<p>Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i wzwyż, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor</p>	<p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p>

	sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód.		pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych.	przeszkód.	
<b><i>Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej</i></b>					
Stara się zachować właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać w zespole. Stara się przestrzegać zasady czystej gry.	Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie. Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego. kozłowanie w miejscu i w ruchu, rzut do bramki po kozłowaniu, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.	Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonania podstawowych elementów techniki. Zna zasady kulturalnego zachowania się na boisku i trybunach. Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.	Zachowuje się właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać i współpracować w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Przestrzega zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: praca ramion i nóg w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu podwójnego, kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód, rzut na bramkę z wysokości, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk i nóg.	Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Zna regionalne zespoły piłki ręcznej. Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.
<b><i>Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne</i></b>					
Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę. Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współćwiczącym. Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne.	Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Umie wykonać prawidłowo: przewrót wprzód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozła wszerek, wagę przodem. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń. Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.	Rozumie, jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę. Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współćwiczącego. Rozumie różnicę pomiędzy brawurą a odwagą.	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z kłku podpartego, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynię wszerek i zeskok w głąb do przysiadu, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem i zeskok do przysiadu. Potrafi	Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.

	ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.			przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.	
<b>Komunikacja, atak i obrona - technika i taktyka gry w koszykówce</b>					
Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Akceptuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach. Przestrzega zasady czystej gry.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu (wysoko i nisko), zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać się poprawnie w roli kibica.	Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachować w rolach zawodnika i kibica.	Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno--taktyczne w grze.	Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Wie, na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.
<b>Odporność organizmu - sporty zimowe</b>					
Wie, że gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Hartuje swój organizm w czasie zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia	Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi zjechać na wprost stoku i bezpiecznie się zatrzymać, zjechać na sankach pojedynczo i parami po „muldach”. Umie uczestniczyć we	Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu. Zna walory rekreacyjno--zdrowotne saneczkarstwa.	Wie, dlaczego gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega	Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Umie zjechać na wprost z utrudnieniem, slalomem, pojedynczo i parami. Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach.	Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów saneczkarskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno-sportowych zajęć w zimie.

bezpieczeństwa.	współzawodnictwie na sankach. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości. Potrafi się podporządkować ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.		ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym		
<b><i>Kultura zachowania - muzyka łagodzi obyczaje</i></b>					
Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Zachowuje się kulturalnie w czasie zabaw tanecznych i dyskotek. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny wykonania zadania.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie się poruszać w rytm muzyki. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.	Zna tańce narodowe i towarzyskie. Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.	Docenia piękno ruchu i muzyki. Ma świadomość dziedzictwa kulturowego. Dokonuje samooceny wykonania zadania. Porównuje ocenę własną z ocenami rówieśników i nauczyciela.	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać układ ćwiczeń aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką.	Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.
<b><i>Współdziałanie i współpraca w zespole - piłka siatkowa</i></b>					
Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Kontroluje wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Stosuje zasadę fair play w grze i	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem dostawno--odstawnym,	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.	Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych, podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania. Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się, zagrywka sposobem	Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.

zachowuje się poprawnie w roli kibica.	krokiem skrzyżnym, dojście do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce, wystawienie piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).			dolnym przodem zza linii końcowej, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce, dojście do zbitcia piłki, blok pojedynczy. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.	Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.
<b><i>Jak wypoczywać? – rekreacja</i></b>					
Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym. Dobiera odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy. Inicjuje dla rodziny i rówieśników różnorodne formy wypoczynku czynnego.	Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego lub ziemnego, kometkę i ringo. Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe.	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego lub ziemnego, kometkę i ringo.	Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych.	Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego lub ziemnego, kometkę i ringo. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.	Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym lub ziemnym, kometce i ringo. Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.
<b><i>Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej</i></b>					
Współpracuje w wykonaniu zadania w zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica - kultura kibicowania i czysta, sportowa rywalizacja. Przestrzega zasady fair play w piłce nożnej.	Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy, zwody bez piłki, strzał na bramkę, zastawianie piłki ciałem, wyrzut z autu, rzut różny i rzut wolny.	Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic.	Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny i trenera. Reaguje na niewłaściwe zachowania zawodników i kibiców. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu codziennym.	Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, udem i głową, przyjęcie piłki prostym podbiciem, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy i głową, prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy, zwody z piłką, strzał na bramkę stopą i głową, gra	Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować klasowe zawody. Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz

	<p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody).</p> <p>Umie współpracować w zespole.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>			<p>ciałem przy przejęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>
--	---	--	--	--	---

## Wymagania edukacyjne dla II klasy gimnazjum

<i>Poziom podstawowy -uczeń:</i>			<i>Poziom rozszerzony -uczeń:</i>		
<i>postawa</i>	<i>Umiejętności</i>	<i>wiadomości</i>	<i>postawa</i>	<i>umiejętności</i>	<i>wiadomości</i>
<b><i>Jaki jestem? Jak się rozwijam?</i></b>					
<p>Uczestniczy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie. Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników oraz obiektywnie ocenia własne możliwości i umiejętności ruchowe.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. Jest zdyscyplinowany. Umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny.</p>	<p>Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych.</p> <p>Wybiera i pokonuje trasę crossu.</p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni.. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego i ćwiczeniach w terenie. Zna miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> <p>Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania.</p>	<p>Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi pokonać własne zmęczenie. Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich zdobycia. Dokonuje właściwej, oceny własnych możliwości i umiejętności ruchowych. Pomaga współpracującym w wykonaniu zadania.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.</p> <p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z wykorzystaniem naturalnych warunków terenu. Potrafi współpracować w zespole.</p> <p>Potrafi pełnić rolę sędziego w biegach.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób testu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przeprowadzić próby i ocenić wyniki swoich rówieśników.</p>
<b><i>Wszystostronność - biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka</i></b>					
<p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia. Jest dokładny i rzetelny w swoich działaniach, uczciwy</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne z lądowaniem do przysiadu.</p> <p>Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć przez niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie.</p> <p>Wie, jakie konkurencje</p>	<p>Dostrzega problem dopingu. Wie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.</p> <p>Dostrzega związek zaangażowania w ćwiczenia i trening z osiąganymi wynikami.</p> <p>Jest rzetelny i obiektywny.</p> <p>Dostrzega możliwości</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: krok płotkowy na trzech płotkach niskich, przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z trzech kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów, chwyt, odwodzenie, trzy</p>	<p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość dopingu. Wie, jak można doskonalić</p>

w sędziowaniu. Przestrzega zasady fair play w konkurencjach lekkoatletycznych. Jest uczciwy jako zawodnik i sędzia. Dokonuje samooceny osiągniętych wyników. Pokonuje własne słabość i zmęczenie.	skoku wzwyż. Umie za pomocą nietypowych przyborów naśladować wypchnięcie kuli. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play.	lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.	poprawy swoich wyników.	kroki przekładanki i wyrzut. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych. Przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.	umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.
<b>Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej</b>					
Współpracuje i współdziała z innymi członkami zespołu. Stara się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera. Przestrzega zasad czystej gry i kulturalnego dopingu.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: podanie sposobem półgórnym w dwójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę, na przemian podania i kozłowanie w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika „każdy swego” w zespole dwójkowym, rzut na bramkę z miejsca, uwalnianie partnera bez piłki za pomocą zasłony. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.	Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Wie, jakie mogą być walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Zna sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.	Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i trenera. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Jest sprawiedliwy i obiektywny w sędziowaniu.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę z wysokości, podania i kozłowanie na przemian w trójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika z piłką „każdy swego” w zespole trójkowym, współdziałanie w zespole piątkowym, uwalnianie partnera z piłką za pomocą zasłony. Umie kulturalnie się zachować na boisku i trybunach.	Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej. Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze, w zespołach czwórkowych i piątkowych. Zna przepisy gry i sędziowania. Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski.
<b>Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne</b>					
Systematycznie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest pomocny dla partnera	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do	Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-	Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Ma zaufanie do partnera	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, dwa przewroty	Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego



<p>ćwiczeń. Odróżnia brawurę od odwagi. Określa swoje słabe i mocne strony. Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.</p>	<p>postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, skok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię dowolnym sposobem i zeskok do przysiadu, prostą piramidę dwójkową. Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.</p>	<p>wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p>	<p>ćwiczeń. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Ustala sposób rozwiązania problemu na drodze negocjacji.</p>	<p>w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok kuczny przez pięć części skrzyni wszerek, wejście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	<p>wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody ich korekty. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.</p>
--	---	--	---	--	--

**Komunikacja, atak i obrona - technika i taktyka gry w koszykówce**

<p>Przestrzega ustalonych przepisów gry. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Jest uczciwy, przestrzega zasad sportowej rywalizacji i zasady fair play na boisku. Zachowuje się właściwie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, w dwójkach, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i przy zastawianiu przeciwnika rzucającego. Potrafi stosować zasadę fair play w</p>	<p>Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, na czym polega współdziałanie zespołowe w piłce koszykowej. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. Wie, jakie</p>	<p>Popiera i udziela wsparcia swoim faworytom zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podania i kozłowania w trójkach w biegu, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika z piłką, zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia.</p>
--	--	--	---	--	---

	grze. Umie zachować się poprawnie w roli kibica, udziela wsparcia swoim faworytom, bez względu na wynik spotkania.	znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci.		Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno--taktyczne w czystej, sportowej grze. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego, trenera i kapitana zespołu.	
<b><i>Odporność organizmu - sporty zimowe</i></b>					
Hartuje swój organizm. Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych. Przewycięża własną słabość. Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.	Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu. Umie uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym. Potrafi wskazać najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji.	Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku. Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji. Zna sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu.	Jest zaangażowany i wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach i treningu.	Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.	Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.
<b><i>Kultura zachowania - muzyka łagodzi obyczaje</i></b>					
Szanuje tradycję i kulturę swojego regionu oraz kraju. Ocenia wykonanie zadania i konfrontuje tę ocenę z oceną rówieśników.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem według inwencji nauczyciela. Potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ tańca. Potrafi obiektywnie ocenić	Zna tańce narodowe i towarzyskie. Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Docenia lekkość i estetykę ruchu. Wyraża uczucia i kontroluje własne emocje w sposób świadomy i kulturalny. Podejmuje samodzielne działania na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, opracować i zademonstrować z grupą układ ćwiczeń do muzyki z przyborem.	Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji.

	współwiczających.				
<b>Współdziałanie i współpraca w zespole - piłka siatkowa</b>					
Motywuje innych do podejmowania zespołowego wysiłku. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Współpracuje i współdziała w zespole. Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, wystawienie i zabicie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i wykorzystać poznane elementy techniki w grze.	Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Zna sposoby współdziałania zespołowego. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej. Wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.	Przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania. Szuka i znajduje pomoc w sytuacjach trudnych.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym, zagranie sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie, zabicie i zastawienie. Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.	Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym
<b>Jak wypoczywać? – rekreacja</b>					
Dąży do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych. Podejmuje działania dla dobra innych: organizuje różnorodne formy wypoczynku dla rówieśników i członków rodziny. Dostrzega potrzeby niepełnosprawnych kolegów.	Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa ziemnego i stołowego oraz unihokeja. Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek.	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa ziemnego i stołowego oraz unihokeja. Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do gier i zabaw.	Posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku. Przekonuje innych do podjęcia działań sportowo-rekreacyjnych	Ma opanowane na dobrym poziomie elementy tenisa ziemnego i stołowego oraz unihokeja. . Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.	Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w sportach rekreacyjnych. Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny
<b>Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej</b>					
Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym.	Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w dwój-	Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania.	Wyróżnia cechy przywódcy, podejmuje próby kierowania zespołem.	Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w trójkach	Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry.

<p>Podporządkowuje się decyzjom trenera. Zachowuje się właściwie w roli zarówno zawodnika, jak i kibica, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Okazuje szacunek dla przeciwnika i kibiców przeciwnej drużyny.</p>	<p>kach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego. Umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p>		<p>zakończony strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego, w obronie i w ataku. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jaką rolę w zespole pełni kapitan i trener, zna style kierowania zespołem.</p>
---	--	--	--	---	--

## Wymagania edukacyjne dla klas III gimnazjum

<b>Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?</b>					
Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Rozumie potrzebę dbania o sprawność fizyczną. Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym. Współpracuje w zespole podczas sztafetowego biegu przełajowego. Osiąga wyniki jedynie na drodze systematycznej i wytrwałej pracy. Nie używa i jest przeciwnikiem stosowania wszelkich środków dopingujących. Zachowuje się asertywnie. Rozumie, jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.</p>	<p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać naturalne warunki terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi wykonać ćwiczenia na ścieżce zdrowia. Umie wykonać ćwiczenia na poszczególnych stacjach i obwodzie do ćwiczeń. Potrafi wykonać wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości. Potrafi odmówić i przeciwstawić się naciskom innych. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamań i zwichnięć.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Wie, jak rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku. Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka. Wie, jakie są sprawności człowieka. Umie wykonać program treningowy według instrukcji. Zna sposób wykonywania i oceny wyników poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p>	<p>Dokonuje samokontroli sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Zna siebie, swoje uzdolnienia i możliwości. Wykorzystuje własny potencjał dla dobra swojego i innych. Przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie (życie) własne i innych. Kontroluje swój rozwój fizyczny.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń na ścieżce zdrowia. Potrafi współpracować w zespole. Umie kontrolować własną sprawność i rozwój fizyczny. Potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych.</p>	<p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa, dostrzega zagrożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje. Zna sposoby organizacji i bezpiecznego uczestnictwa w biegu na orientację oraz sztafetowego biegu przełajowego i patrolowego. Potrafi opracować program treningowy kształtujący określoną sprawność motoryczną. Umie przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić próby wybranego testu i ocenić wyniki rodziny i przyjaciół.</p>
<b>Cykl 2. Wszechstronność - biegi, skoki, rzuty - lekkoatletyka</b>					
Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	Umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega negatywne zjawiska w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: start niski z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w marszu sposobem od</p>	<p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość</p>	<p>Dostrzega i przeciwstawia się negatywnym zjawiskom w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: wybieg startowy do odebrania pałeczki sztafetowej, przekazanie pałeczki sztafetowej w</p>	<p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi się im przeciw-</p>

Przestrzega zasad czystej, uczciwej i sprawiedliwej walki w sporcie i w życiu codziennym. Dokonuje samooceny osiągniętych wyników i porównuje je z wynikami lat poprzednich, określa postęp i rozwój. Jest konsekwentny i uparty w dążeniu do wytyczonego celu. Jest zaangażowany i z pełnym poświęceniem pracuje w czasie treningu sportowego.	góry i od dołu, przekazywanie pałeczki w strefie zmian, wyznaczanie rozbiegu i bieg po łuku w skoku wzwyż techniką flop, skok wzwyż techniką flop na niskich wysokościach, skok w dal technikanaturalną. Potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku i pokonać własne słabość i zmęczenie.	dopingu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych. Wie, jakie są konkurencje lekkoatletyczne. Zna dokonania polskich lekkoatletów.	dopingowe. Podejmuje świadomie wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.	biegu różnymi sposobami, skok wzwyż techniką flop na średnich wysokościach.	stawić. Wie, jak przygotować plan treningu lekkoatletycznego. Wie, jak zorganizować szkolne i międzyszkolne zawody lekkoatletyczne. Zna największe sławy światowej lekkoatletyki i ich dokonania.
---	---	--	--	---	---

### Cykl 3. Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Traktuje kapitana drużyny i trenera jako wzór doświadczenia społecznego. Traktuje sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrony własnego zdania. Stosuje zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i przegranej. Ma szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: atak szybki w zespole trójkowym na jedno i dwa podania, atak pozycyjny w zespole czwórkowym i piątkowym, obrona „każdy swego” w zespole czwórkowym i piątkowym. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i według systemu „każdy z każdym”.	Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski. Zna zdrowotne i rekreacyjne walory piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym.	Rozpoznaje cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Podporządkowuje się ustaleniom kapitana i trenera oraz decyzjom sędziego, nawet w sytuacji kontrowersyjnej. Pełni funkcje kierownicze i przywódcze w zespole.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: atak szybki z przewagą 2:1 i 3:2, atak pozycyjny całym zespołem. Potrafi współdziałać w obronie i ataku w zespole 6-osobowym.	Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej. Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze, w zespołach czwórkowych i piątkowych. Zna przepisy gry i sędziowania w stopniu umożliwiającym pełnienie ról zawodnika, trenera, sędziego i organizatora zawodów. Zna zespoły europejskie i światowe, organizację rozgrywek i na bieżąco śledzi wyniki spotkań.

### Cykl 4. Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dobiera obciążenia ćwiczeń do możliwości własnych i partnera. Współpracuje w zespole. Stosuje demokratyczne sposoby podejmowania decyzji. Pomaga współwiczającemu w wykonaniu zadania. Przestrzega zasad bezpieczeństwa samoochrony i asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Jest wytrwały w dążeniu do celu i konsekwentny w realizacji zobowiązań.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: łączony przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z pomocą i asekuracją, wyjście na równoważnię do przysiadu z pomocą współwiczające-go, półprzysiad na jednej nodze i zeskok w bok do przysiadu, wymyk na drążku, mostek ze stania z pomocą, skok rozkroczny przez kozła wzdłuż łączony ze skokiem zawrotnym przez pięć części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, piramidę trójkową według instrukcji. Potrafi przygotować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne. Umie zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.</p>	<p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń ko-rekcyjno-wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zna sportowe dyscypliny gimnastyczne.</p>	<p>Przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie własne i innych. Rozumie potrzebę stałego usprawniania się. Rozumie, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia. Jest wytrwały i konsekwentny w realizacji zobowiązań, nawet bez zewnętrznej kontroli.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z biegu do postawy, przewrót w tył do postawy, stanie na rękach i przewrót w przód z pomocą i asekuracją, wyjście na równoważnię z siadu bocznego, półprzysiad, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, wymyk i odmyk na drążku, skok rozkroczny przez kozła wszereż, piramidę trójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować dla grupy zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	<p>Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń. Zna osiągnięcia polskich zawodników w gimnastyce.</p>

### Cykl 5. Komunikacja, atak i obrona - technika i taktyka gry w koszykówce

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Potrafi podejmować decyzje w sytuacjach spornych i bronić własnego zdania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana, trenera, sędziego.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach na jedno i dwa podania, atak przy przewadze atakujących</p>	<p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody</p>	<p>Udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet w sytuacjach spornych.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach, atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2, atak pozycyjny</p>	<p>Zna podstawy taktyki gry i potrafi ustalić taktykę dla swego zespołu w określonym systemie rozgrywek zawodów. Wie, jak zorganizować zawody szkolne w piłkę</p>

<p>Podejmuje zobowiązania na miarę swoich możliwości. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy przeciwnika szacunkiem zarówno w obliczu zwycięstwa, jak i przegranej. Daje i przyjmuje wsparcie społeczne.</p>	<p>2:1 i 3:2, atak pozycyjny 3:3 i 4:4, współpraca w obronie „każdy swego” z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 3:3 i 4:4. Potrafi zawsze stosować zasadę fair play, wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna walory rekreacyjne koszykówki.</p>	<p>5:5, współpraca w obronie „każdy swego” 5:5 z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 5:5. Potrafi uczestniczyć w turnieju według założeń taktycznych trenera, przestrzega dyscypliny gry. Potrafi podjąć decyzję w sytuacjach spornych i obronić swoje zdanie. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego.</p>	<p>koszykową. Zna sposoby wykorzystania elementów koszykówki w grach i zabawach.</p>
--	---	--	--	--

### Cykl 6. Odporność organizmu - sporty zimowe

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Przewycięża słabość i hartuje swój organizm. Właściwie przyjmuje porażki i traktuje je jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach.</p>	<p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do zajęć sportowo-rekreacyjnych na śniegu i lodzie. Umie wykorzystać opanowane elementy techniki jazdy na sankach do zabaw i gier rekreacyjnych. Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku i lodzie. Zna konkurencje sportowe w sportach zimowych i dokonania polskich sportowców na olimpiadach zimowych. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne sportów zimowych. Wie, jakie korzyści dla zdrowia płyną z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.</p>	<p>Traktuje porażkę jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu. Racjonalnie wykorzystuje czas wolny.</p>	<p>Potrafi dobrać sprzęt do sportów zimowych, wybrać bezpieczny teren i zorganizować współzawodnictwo. Umie zmobilizować innych do aktywnego spędzania czasu wolnego.</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów zimowych. Zna sposób i przepisy przeprowadzania zawodów w sportach zimowych. Zna światowe osiągnięcia i sławy w sportach zimowych. Zna historię olimpiad zimowych. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.</p>

### Cykl 7. Kultura zachowania - muzyka łagodzi obyczaje

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
---------------------------	--	--	----------------------------	--	--



postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zachowuje się kulturalnie na zabawach, balach i dyskotekach. Panuje nad negatywnymi emocjami. Jest dumny z tradycji i kultury „małej” i „dużej” ojczyzny. Dokonuje samooceny wykonania zadania w kontekście oceny dokonanej przez rówieśników.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem według inwencji nauczyciela. Potrafi opracować i wykonać w zespole dowolny układ taneczny.	Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych.	Rozładowuje napięcia emocjonalne i wyraża uczucia poprzez ruch, gest, muzykę. Sprawiedliwie i obiektywnie ocenia wykonanie zadania przez innych ćwiczących.	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, wyrazić emocje i uczucia w tańcu, przekazać ruchem nastrój utworu. Potrafi przeprowadzić konkurs poznanych tańców oraz sprawiedliwie i obiektywnie ocenić sposób ich wykonania.	Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji. Zna zasady organizacji konkursu tańców.

#### Cykl 8. Współdziałanie i współpraca w zespole - piłka siatkowa

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu, współpracuje i współdziała w zespole. Potrafi podejmować trudne decyzje, a w sytuacjach spornych - bronić własnego zdania. Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Posiada szacunek dla przeciwnika, nawet w obliczu przegranej. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się właściwie w roli kibica.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika, zastawienie piłki w dwójkach, ustawienie zespołu do asekuracji pola gry. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki	Zna przykłady gier ruchowych kształcących umiejętności techniczno-taktyczne w piłce siatkowej. Zna zasady współdziałania zespołowego w grze. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki w piłce siatkowej.	Pełni rolę przywódcy. Zna cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Potrafi skutecznie prowadzić negocjacje. Współdziała w zespole mimo różnic i antypatii w celu osiągnięcia zamierzonego efektu.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: odebranie piłki po zagrywce i ataku, rozegranie, atak lub zwód, zastawienie piłki w trójkach przy współdziałaniu całego zespołu, asekurację pola gry przy współdziałaniu całego zespołu. Potrafi przyjąć odpowiednie założenia taktyki i wykonać je skutecznie w grze. Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki i	Zna zasady i umie przeprowadzić gry ruchowe wprowadzające do nauczania techniki i taktyki piłki siatkowej. Wie, jakie są zasady postępowania taktycznego w obronie i ataku oraz umie je zastosować w grze. Zna zasady i sposoby współdziałania zespołowego. Zna europejskie i światowe zespoły piłki siatkowej, ich dokonania i osiągnięcia, na bieżąco śledzi wyniki rozgrywek. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie szkolnym.

	siatkowej.			taktyki w grze. Umie zorganizować i sędziować szkolne zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.	
--	------------	--	--	---	--

### Cykl 9. Jak wypoczywać? - rekreacja

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Ma świadomość znaczenia i potrzeby ruchu oraz czynnego wypoczynku. Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną. Wykazuje troskę o zdrowie własne i innych. Dostrzega potrzeby innych.</p>	<p>Ma opanowaną technikę i taktykę gry w unihokeja. Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.</p>	<p>Zna przepisy ruchu drogowego. Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać.</p>	<p>Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną i motywuje rówieśników oraz członków własnej rodziny do aktywności ruchowej. Podejmuje różnorodne działania na rzecz innych.</p>	<p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. Potrafi podejmować różnorodne działania sportowo-rekreacyjne na rzecz innych osób, w szczególności słabszych, młodszych i niepełnosprawnych.</p>	<p>Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny. Wie, jak troszczyć się o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

### Cykl 10. Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Stosuje zasadę czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej. Jest kulturalnym kibicem. Podejmuje decyzje w sytuacjach spornych i broni własnego zdania. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy szacunkiem przeciwnika.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki po przejęciu piłki na dwa, trzy podania, atak pozycyjny z udziałem czterech, pięciu zawodników, krycie „każdy swego” z przekazywaniem, krycie strefą. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej. Umie współpracować w zespole i podporządk-</p>	<p>Zna elementy techniki i taktyki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Przestrzega zasad współżycia społecznego</p>	<p>Wykazuje tolerancję i poszanowanie dla kibiców przeciwnej drużyny. Współpracuje i współdziała z innymi kibicami w celu stworzenia sportowej atmosfery w czasie zawodów. Rozróżnia przyjaźń w życiu codziennym i rywalizację w sporcie. Przeciwstawia się negatywnym zjawiskom w piłce nożnej (nieuczciwość sędziów i zawodników, środki dopingujące, sprzedawanie meczów,</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki od bramkarza, atak pozycyjny z udziałem całego zespołu, krycie „każdy swego”, odbieranie piłki przy pomocy pressingu. Potrafi wykonać założenia taktyki w grze. Umie pełnić funkcje kapitana zespołu, sędziego i zawodnika. Potrafi zorganizować rozgrywki piłkarskie na szczeblu szkoły. Umie</p>	<p>Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna europejskie i światowe kluby piłkarskie, zawodników, trenerów i wyniki rywalizacji. Wie, jaką rolę w zespole pełnią kapitan i trener, zna style</p>

	kować się decyzjom kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w rolach zawodnika i kibica.	na boisku i w życiu codziennym.	brutalność i chamstwo kibiców).	podjąć właściwą decyzję w sytuacji spornej i ją obronić.	kierowania zespołem. Zna zasady sprawiedliwego i uczciwego sędziowania.
--	---	---------------------------------	---------------------------------	--	---

**Cykl 11. Uczciwa sportowa rywalizacja - szkolne zawody sportowe**

Poziom podstawowy -Uczeń:			Poziom rozszerzony -Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Jest kreatywny. Posiada umiejętność oceny swoich możliwości i podjęcia zadań na ich miarę. Przestrzega zasad czystej i uczciwej sportowej rywalizacji. Jest rzetelny w ferowaniu werdyktów sędziowskich. Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega idei olimpizmu w sportowej rywalizacji i w życiu codziennym.	Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w rolach kibica i zawodnika bez względu na wynik rywalizacji. Potrafi uczciwie pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Umie pełnić role organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych.	Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.	Wykorzystuje dyskusję, burzę mózgów i drzewo decyzyjne jako przykłady metod poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów.	Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje oraz podjąć zadania adekwatnie do możliwości. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie. Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.	Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów. Zna podstawy negocjacji i sposoby rozwiązywania konfliktów. Zna wyniki i dokonania polskich zawodników na olimpiadach. Zna zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów szkolnych.