WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V-VI zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej

Wymagania ogólne:

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe:

Uczeń

Wymagania PP	Ocena				
	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
I.1.1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	Znajomość definicji wytrzymałości	Znajomość definicji wytrzymałości i testu Coopera	Potrafi ocenić własną wytrzymałość i opisać test Coopera	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

I.1.2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);	Definicja siły i gibkości	Definicja siły i gibkości. Wskazanie co najmniej jednej próby testowej.	Definicja siły i gibkości. Wskazanie co najmniej dwóch prób testowych.	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
I.1.3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Ogólne pojęcie prawidłowej postawy ciała	Wskazuje partie ciała odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała	Potrafi wymienić co najmniej jedną grupę mięśniową	Potrafi wymienić co najmniej dwie grupy mięśniowe	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
Wymagania PP	**Dopuszczajacy**	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**

I.2.1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;	Próba gibkości oceniana jest w teście ze skłonu w przód: uczeń potrafi złapać za podudzie. Próba siły oceniana jest w teście rzutu piłką lekarską w tył. Ch: 4,1m Dz: 3,4m Wytrzymałość tlenowa – bieg na 600m dziewczęta i 1000m chłopcy: Ch: 4,35 Dz: 3,07	Uczeń potrafi złapać dłońmi za kostki Rzut piłką lekarską: Ch: 4,6m Dz: 3,9m Bieg na 600 i 1000m(min, sek.): Ch: 4,30 Dz: 3,05	Uczeń potrafi dotknąć końcami palców podłogi. Rzut piłką lekarską: Ch: 5,1m Dz: 4,4m Bieg na 600 i 1000m(min, sek.): Ch: 4,19 Dz: 2,50	Uczeń potrafi powierzchnią palców dotknąć podłogi. Rzut piłką lekarską: Ch: 5,6m Dz: 4,9m. Bieg na 600 i 1000m(min, sek.): Ch: 4,08 Dz: 2,35	Uczeń potrafi dotknąć głową prostych kolan. Rzut piłką lekarską: Ch: 6,7m Dz: 5,5m. Bieg na 600 i 1000m(min, sek.): Ch: 3,59 Dz: 2,34
II.2.2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;	Wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące	Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia kształtujące	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

II.2.3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące	Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia kształtujące	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
Wymagania PP	**Dopuszczający**	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
II.1.1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	Podstawowe przepisy jednej z dyscyplin do wyboru	Podstawowe przepisy dwóch dyscyplin do wyboru	Podstawowe przepisy dwóch dyscyplin do wyboru	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

II.1.2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;	Wymienia z nazwy wybraną grę lub zabawę pochodzącą z innego kraju europejskiego;	Wymienia z nazwy co najmniej dwie gry lub zabawy pochodzącą z innego kraju europejskiego;	Przy pomocy nauczyciela potrafi zaprezentować wybraną grę lub zabawę z innego kraju europejskiego	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela potrafi zaprezentować wybraną grę lub zabawę z innego kraju europejskiego	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
II.1.2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	Definicja taktyki obrony i ataku w wybranej dyscyplinie	Definicja taktyki obrony i ataku w wybranych dwóch dyscyplinach	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony w wybranych grach zespołowych;	Opisuje podstawowe zasady taktyki ataku w wybranych grach zespołowych;	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

II.1.3) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);	Rozumie potrzebę aktywności fizycznej w życiu codziennym	Potrafi przy pomocy nauczyciela wymienić rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);	Przy nie wielkiej pomocy nauczyciela rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);	Umie wymienić rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);	Bezbłędnie umie wymienić rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
II.1.4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy pomocy nauczyciela wymienia miejsce, obiekt urządzenie najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Samodzielnie wymienia miejsce, obiekt urządzenie najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy pomocy nauczyciela wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
II.1.5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;	Przy pomocy nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki	Definiuje pojęcie rozgrzewki	Potrafi wskazać więcej niż jedno ćwiczenie w rozgrzewce	Przy pomocy nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;	Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

II.1.6). rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Definicja ruchu olimpijskiego.	Definicja idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Przy pomocy nauczyciela opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Przy pomocy nauczyciela rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
II.2.1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na	Koszykówka: Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką, podanie piłki oburącz w miejscu jednym sposobem, Piłka ręczna: Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką, kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu,	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu, podanie piłki oburącz w miejscu dwoma sposobami Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu, Podejmuje próbę rzutu z wyskoku	Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką w biegu, , podanie piłki oburącz w truchcie jednym sposobem, przy pomocy nauczyciela rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu, Wykonuje podanie jednorącz piłki w miejscu	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu, podanie piłki oburącz w truchcie dwoma sposobami, przy niewielkiej pomocy nauczyciela rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu, Wykonuje podanie jednorącz piłki w biegu.	Bezbłędnie potrafi wykonać kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz w biegu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) Bezbłędnie potrafi wykonać kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,

trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;			Wykonuje rzut z wyskoku w stronę bramki	Wykonuje rzut z wyskoku w światło bramki	Wykonuje celne podanie jednorącz piłki w biegu. Wykonuje celny rzut z wyskoku na bramkę. Uczestniczy w minigrze
	Siatkówka: Wykonuje 2 odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu 5x5m, Wykonuje zagrywkę z odl. 3m	Wykonuje 3 odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu 5x5m. Wykonuje zagrywkę z odl.4m	Wykonuje 4 odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu 5x5m. Wykonuje zagrywkę z odl. 5m	Wykonuje 5 odbić piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu 5x5m. Rozegranie „na trzy”. Wykonuje zagrywkę z odl. 6m	Wykonuje 6 odbić piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu 5x5m. Bezbłędne rozegranie „na trzy”. Wykonuje zagrywkę z odl. 7m.
	Piłka nożna: Prowadzenie piłki jedną nogą ze zmianą tempa i kierunku	Prowadzenie piłki w marszu jedną nogą ze zmianą tempa i kierunku	Prowadzenie piłki w marszu obiema nogami ze zmianą tempa i kierunku Strzał piłki do bramki w marszu	Prowadzenie piłki w truchcie obiema nogami ze zmianą tempa i kierunku. Strzał piłki do bramki w truchcie	Prowadzenie piłki w biegu obiema nogami ze zmianą tempa i kierunku. Strzał piłki do bramki w biegu

II.1.2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	Uczestniczy biernie w minigrze	Uczestniczy czynnie w minigrze	Uczestniczy w więcej niż w jednej minigrze	Uczestniczy czynnie w więcej niż dwóch minigrach	Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
II.1.3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;	Wymienia przy pomocy nauczyciela grę pochodzącą z innego kraju europejskiego	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia grę rekreacyjna pochodzącą z innego kraju europejskiego	Wymienia grę rekreacyjna pochodzącą z innego kraju europejskiego	Uczestniczy biernie w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;	Uczestniczy biernie w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
II.1.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;	Zna przepisy wybranej gry sportowej	Przy pomocy nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;	Bezbłędnie organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

II.1.5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;	Przewrót w tył: Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg po odbiciu. Dopuszczalne 4 błędy.	Dopuszczalne 3 błędy.	Dopuszczalne 2 błędy.	Dopuszczalny 1 błąd.	Bezbłędne wykonanie przewrotu w tył
II.1.6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);	Przy pomocy nauczyciela wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne..	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne.	Samodzielnie wykonuje próbę ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego.	Wykonuje jedno wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);	Wykonuje nie mniej niż dwa wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

II.1.7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;	Uczeń przedstawia dowolny układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych Dopuszczalne 4 błędy.	Dopuszczalne 3 błędy.	Dopuszczalne 2 błędy.	Dopuszczalny 1 błąd.	Bezbłędnie wykonany układ zwinnościowo-akrobatyczny.
II.1.8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;	Uczeń wykonuje skok przez przyrząd (skrzynia) z asekuracją. Dopuszczalne 4 błędy.	Dopuszczalne 3 błędy.	Dopuszczalne 2 błędy.	Dopuszczalny 1 błąd.	Bezbłędnie wykonany skok przez przyrząd z asekuracją.
II.2.9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;	Zna pojęcie tańca regionalnego	Zna pojęcie tańca regionalnego i nowoczesnego	Przy pomocy nauczyciela wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

II.2.10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;	Wymienia z nazwy pojęcie biegu terenowego.	Wymienia i opisuje pojęcie biegu terenowego.	Wykonuje bieg terenowy na boisku szkolnym	Wykonuje bieg terenowy na terenie szkoły	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
II.2.11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	Bieg na 50 m ze startu niskiego: Ch:20,1-14,2 Dz: 20,5-14,7	Bieg na 50 m ze startu niskiego: Ch:14,1-10,4 Dz: 14,6-11	Bieg na 50 m ze startu niskiego: Ch:10,3-8,2 Dz: 10,9-8,7	Bieg na 50 m ze startu niskiego: Ch:8,1-6,8 Dz: 8,6-7,2	Bieg na 50 m ze startu niskiego: Ch:6,7-5,7 Dz: 7,1-6,2
II.2.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	Rzut piłką tenisową: Ch:17m Dz: 13m	Rzut piłką tenisową: Ch: 23m Dz: 18m	Rzut piłką tenisową: Ch: 33m Dz: 22m	Rzut piłką tenisową: Ch: 41m Dz: 27m	Rzut piłką tenisową: Ch: 47m Dz: 32m

II.2.13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;	Skok w dal z miejsca na ocenę; Skok w dal z rozbiegu oraz przez przeszkody tylko zaprezentowanie techniki; Ch: 2,2m Dz: 2,1m	Skok w dal z miejsca na ocenę; Skok w dal z rozbiegu oraz przez przeszkody tylko zaprezentowanie techniki; Ch: 2,5m Dz: 2,35m	Skok w dal z miejsca na ocenę; Skok w dal z rozbiegu oraz przez przeszkody tylko zaprezentowanie techniki; Ch: 2,9m Dz: 2,55m	Skok w dal z miejsca na ocenę; Skok w dal z rozbiegu oraz przez przeszkody tylko zaprezentowanie techniki; Ch: 3,4m Dz: 2,95m	Skok w dal z miejsca na ocenę; Skok w dal z rozbiegu oraz przez przeszkody tylko zaprezentowanie techniki; Ch: 3,7m Dz: 3,1m
II.2.14) przeprowadza fragment rozgrzewki.	Uczeń wykonuje dwa podstawowe ćwiczenia kształtujące z rozgrzewki.	Uczeń wykonuje trzy podstawowe ćwiczenia kształtujące z rozgrzewki.	Uczeń wykonuje cztery podstawowe ćwiczenia kształtujące z rozgrzewki.	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela przeprowadza fragment rozgrzewki.	Przeprowadza fragment rozgrzewki.
III.1.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	Definicja reguł w trakcie rywalizacji sportowej	Przy pomocy nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	Bezbłędnie wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

III.1.2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Co to jest zagrożenie życia lub zdrowia?	Przy pomocy nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Bezbłędnie omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
III.1.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;	Potrafi wyjaśnić co to jest sprzęt sportowy	Potrafi wymienić sprzęt sportowy	Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
III.1.4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Definicja bezpiecznego zachowania.	Potrafi wymienić chociaż jedną zasadę bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Przy pomocy nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

III.2.1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;	Wie co to asekuracja podczas ćwiczeń	Wie kiedy zastosować asekurację podczas ćwiczeń	Przy pomocy nauczyciela stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;	Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
III.2.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Wie co to sprzęt sportowy	Wie kiedy zastosować sprzęt sportowy.	Przy pomocy nauczyciela korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
III.2.3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Definicja zasłony, uniku i padu.	Wie kiedy zastosować elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Przy pomocy nauczyciela wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV.1.1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;	Podejmuje próbę wyjaśnienia pojęcia zdrowia	Przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia;	Wyjaśnia pojęcie zdrowia;	Bezbłędnie wyjaśnia pojecie zdrowia
IV.1.2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	Podejmuje próbę opisu pozytywnych mierników zdrowia;	Przy pomocy nauczyciela opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	Bezbłędnie opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
IV.1.3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	Podejmuje próbę opisu zasad i metod hartowania organizmu;	Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	Bezbłędnie wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

IV.1.4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	Co to jest ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	Podejmuje próbę omówienia sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	Przy pomocy nauczyciela ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
IV.1.5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	Co to jest aktywny wypoczynek?	Co to są rekomendacje aktywności fizycznej?	Przy pomocy nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
IV.2.1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	Zna chociaż jedno ćwiczenie kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	Zna chociaż dwa ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	Wykonuje chociaż jedno ćwiczenie kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	Wykonuje chociaż dwa ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

IV.2.2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;	Zna chociaż jedno ćwiczenie oddechowe	Zna chociaż jedno ćwiczenie oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;	Wykonuje chociaż jedno ćwiczenie oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;	Wykonuje chociaż dwa ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
IV.2.3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Podejmuje minimalną aktywność fizyczną	Podejmuje aktywność fizyczną w grupie rówieśników	Podejmuje aktywność fizyczną samodzielnie	Podejmuje aktywność fizyczną w sprzyjających warunkach atmosferycznych.	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
IV.1.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	Definicja stroju sportowego	Rodzaje strojów sportowych	Zależność między strojem sportowym a warunkami atmosferycznymi	Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

IV.2.1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	Zna pojęcie higieny osobistej	Rozróżnia zależność między higieną osobistą a czystą odzieżą	Zna zasady higieny osobistej	Zna zasady higieny osobistej i czystości odzieży	Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży
IV.2.2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Podejmuje próbę przyjęcia prawidłowej postawy ciała	Z pomocą nauczyciela przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Z niewielką pomocą nauczyciela przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Maciej Dubiel i Szymon Tabiś