

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)
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. O postępach ucznia rodzice są informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości 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.
6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną/roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

7. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
8. 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.
9. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających 20% czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
11. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
12. 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;
13. 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.
14. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
15. 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.
16. 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).

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

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 będzie na koniec każdego miesiąca. 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 związanych z realizacją zadania.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

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.(np. Dzień Sportu).W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

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

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

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 społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		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
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 rekreacji 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.						

Szczegółowe kryteria oceniania w zakresie wiedzy i umiejętności - - klasa IV

Ocena celująca:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności zalicza wszystkie sprawdziany bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych.

Ocena bardzo dobra:

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności zalicza wszystkie sprawdziany z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.

Ocena dobra:

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności zalicza wszystkie sprawdziany z małymi błędami technicznymi lub taktycznymi.

Ocena dostateczna:

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.

Ocena dopuszczająca:

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.

Ocena niedostateczna:

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie wiedzy i umiejętności nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia/zadania.

I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i taniec

- **Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.**
 1. Wykonuje przewrót w przód lub przetoczenie.
 2. Wykonuje przewrót w tył lub przetoczenie.
 3. Pokonuje tor przeszkód z elementami zwrotów, padów i przetoczeń.
 4. Wykonuje podpory i przejścia do stania na rękach przy asekuracji.
 5. Stosuje ćwiczenia łączące przetoczenia, przysiady, podpory.
- **Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.**
 1. Wykonuje spięcia brzucha w leżeniu na plecach.
 2. Wykonuje nożyce poziome i pionowe.
 3. Wykonuje skłony i krążenia tułowia.
 4. Wykonuje ćwiczenia typu „koci grzbiet” i „wąż” w klęku podpartym.
 5. Rozciąga mięśnie grzbietu i bioder.
- **Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.**
 1. Dobiera ćwiczenie rozwijające siłę, szybkość lub wytrzymałość.
 2. Wykonuje ćwiczenie w określonym czasie lub liczbie powtórzeń.
 3. Reguluje intensywność pracy na podstawie własnych możliwości.
 4. Stosuje różne przybory w rozwijaniu motoryki (np. piłki, skakanki, gumy).
 5. Powtarza ćwiczenie z rosnącym stopniem trudności.
- **Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.**
 1. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.
 2. Wykonuje podpory i wyprosty tułowia.
 3. Stosuje ćwiczenia z kijem gimnastycznym i piłką.
 4. Utrzymuje symetryczne ustawienie ramion i barków.
 5. Koryguje pozycję siedzącą, stojącą i klęczną.
- **Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.**
 1. Wykonuje ćwiczenia jedno nóż z utrzymaniem równowagi.
 2. Rzuca i chwytą piłkę w ruchu lub z zamkniętymi oczami.
 3. Balansuje na wyznaczonym torze (np. linia, ławka).
 4. Łączy elementy równowagi z rzutem, przeskokiem, obrotem.
 5. Koordynuje ruch kończyn z obserwacją wzrokową celu.
- **Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.**
 1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała.
 2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu.
 3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce.
 4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec.

5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne

● Mini koszykówka

1. Porusza się z piłką i bez piłki w ataku i obronie z uwzględnieniem zasad poruszania się w mini koszykówce.
2. Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu w określonym tempie i kierunku.
3. Stosuje kozłowanie po prostej, po łuku i slalomem, ręką dalszą od przeciwnika.
4. Wykonuje podania i chwyt piłki w parach w miejscu i w ruchu; dobiera odpowiedni rodzaj podania do sytuacji.
5. Oddaje rzuty do kosza z różnych pozycji z miejsca i po zatrzymaniu (na jedno i dwa tempa).
6. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości.
7. Stosuje poznane elementy techniczne w uproszczonych grach i mini grach z przestrzeganiem zasad gry.
8. Ocenia skuteczność wybranych zagrań ofensywnych i defensywnych.

● Mini piłka ręczna

1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami mini piłki ręcznej – z piłką i bez piłki.
2. Wykonuje podania i chwytów jednorącz w miejscu i w ruchu, z różnej odległości.
3. Kozłuje piłkę jednorącz po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu.
4. Oddaje strzał do bramki z różnych pozycji – z miejsca i po kozłowaniu.
5. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z zachowaniem zasad gry.
6. Stosuje techniki ofensywne i defensywne w grach uproszczonych.
7. Rozróżnia role zawodników w grze i pełni proste funkcje taktyczne (np. skrzydłowy, bramkarz).

● Mini piłka siatkowa

1. Przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską w zależności od sytuacji.
2. Porusza się po boisku krokami odstawnymi i skrzyżnymi.
3. Wykonuje chwyt i zagrywkę górną z miejsca lub po podrzucie.
4. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym – samodzielnie i z partnerem.
5. Różnicuje siłę i kierunek odbicia w grze zadaniowej.
6. Stosuje poznane techniki w grach uproszczonych – „rzucanka siatkarska”, „siatkonoga”, „serwogra”.

● Mini piłka nożna

1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.
2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.

3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych (np. 3x3).
6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

- **Gry i formy rekreacyjne**

Ringo

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.
4. Rzuca i chwytą kółko w parach i prostych zadaniach ruchowych.
5. Przestrzega uproszczonych zasad gry – np. kolejności serwu, granic boiska.
6. Respektuje przeciwnika i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
7. Uczestniczy w zabawach i formach zadaniowych z elementami Ringo (np. „rzucanie do celu”, „rzut do pola”).
8. Dbą o bezpieczeństwo własne i innych w trakcie rzucania i łapania kółka.

Kwadrant

1. Rozpoznaje pole gry, porusza się po nim zgodnie z uproszczonymi zasadami Kwadranta.
2. Rzuca piłkę jednorącz ruchem półgórnym do wyznaczonego pola przeciwnika z zachowaniem prostego toru lotu.
3. Chwytą piłkę techniką kamy (jednorącz), stojąc w miejscu lub po krótkim ruchu.
4. Odbija piłkę płaskim palcem (rakieta lub ręką) w wyznaczonym kierunku, w prostych zadaniach.
5. Porusza się po boisku w polu walki i wybijania – zna role zawodników.
6. Zna uproszczone zasady gry (np. zmiana pozycji po utracie piłki, zdobywanie punktów).
7. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
8. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas rzucania i odbijania piłki.

Unihokej

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w unihokeja (kij, piłeczka, bramka) i potrafi prawidłowo go używać.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, kij trzymany oburącz.
3. Porusza się z kijem po linii prostej i w prostych torach przeszkód.
4. Prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem z zachowaniem kontroli.
5. Podaje piłeczkę kijem do partnera w miejscu i po krótkim ruchu.
6. Wykonuje strzały do bramki z miejsca po podaniu lub prowadzeniu.
7. Uczestniczy w uproszczonych formach gry 2x2, 3x3.
8. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play (nie podnosi kija, unika kontaktu).
9. Współpracuje z partnerem podczas zadań i zabaw z piłeczką i kijem.

Badminton

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w badmintona (raketka, lotka) i prawidłowo go trzyma.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, raketka w dłoni forhendowej.
3. Porusza się po wyznaczonym polu w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
4. Uderza lotkę z miejsca forhendem, w górę, z niewielką siłą.
5. Odbija lotkę do partnera w parach w wolnym tempie i z zachowaniem kontroli.
6. Stosuje prostą wymianę: odbicie, przechwycenie, odbicie.
7. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w pracy z raketką i lotką.
8. Rozróżnia i nazywa podstawowe elementy gry: serw, odbicie, pole gry.
9. Uczestniczy w zabawach ruchowych z lotką i raketką („Lotka na trasie”, „Zbij lotkę”, „Serwuj i biegnij”).

Tenis stołowy

1. Rozpoznaje sprzęt do gry: raketkę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt rakiетки (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki raketką w miejscu pionowo w górę.
4. Wykonuje podbijanie piłeczki w marszu i w truchcie utrzymując kontrolę.
5. Odbija piłeczkę do partnera po prostej linii w uproszczonym zadaniu w parach.
6. Porusza się przy stole w przód, tył i bok zgodnie z kierunkiem zagrania.
7. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzega ich.
8. Uczestniczy w zabawach z piłeczką i raketką (np. „Wyścig z piłeczką na raketce”, „Celuj do kwadratu”).

Frisbee

1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.
3. Łapie dysk dwoma rękami („kanapkowo”) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. „Łapanka”, „Frisbee w kole”, „Celuj do pola”.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.

Żywy kosz

1. Zna podstawowe zasady gry „Żywy kosz” (np. cel gry – wrzucenie piłki do obręczy trzymanej przez zawodnika z drużyny).
2. Rozpoznaje rolę „żywego kosza” i potrafi ją pełnić – stabilna pozycja, gotowość do przyjęcia piłki.
3. Porusza się z piłką i bez piłki, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu i podania.
4. Wykonuje podania piłki: oburącz, jednorącz z miejsca, do partnera.
5. Rzuca piłkę do „żywego kosza” z miejsca, z niewielkiej odległości – celnie i bezpiecznie.
6. Chwyta piłkę rzuconą przez partnera i współpracuje w prostych układach podaniowych.
7. Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami – przestrzega zasad, nie przemieszcza się z piłką.
8. Respektuje decyzje nauczyciela i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
9. Zachowuje bezpieczeństwo – unika kontaktu fizycznego i przestrzega przestrzeni gry.

Cztery ognie usportowione

1. Zna i stosuje podstawowe zasady gry „cztery ognie usportowione” (boisko podzielone na dwa pola, rola ataku i obrony, zasada „zbitcia”).
2. Rozróżnia funkcje gracza aktywnego i gracza zbitego – wie, kiedy i jak zawodnik może wrócić do gry.
3. Potrafi celnie rzucać piłką do przeciwnika zgodnie z zasadami (bez agresji, poniżej linii barków).
4. Unika piłki rzucanej przez przeciwnika, stosując proste uniki: odskok, przysiad, skłon, obrót.
5. Chwyta piłkę rzuconą przez przeciwnika, by „uwolnić” partnera z własnej drużyny.
6. Współpracuje z graczem zbitym, przekazując piłkę i wspierając eliminację przeciwników.
7. Gra zgodnie z zasadami fair play – nie przeszkadza innym, nie oszukuje, szanuje przeciwnika.
8. Reaguje na sygnały sędziego/nauczyciela – respektuje decyzje dotyczące punktów i zbitcia.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa – nie rzuca z nadmierną siłą, zachowuje odległość i uwagę.

III. Lekkoatletyka

- **Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu**
 1. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas biegu i chodu.
 2. Zachowuje rytm i długość kroku.
 3. Koordynuje pracę rąk i nóg.
 4. Zachowuje linię biegu.
 5. Dostosowuje tempo ruchu do zadania.
- **Wykonuje elementy sztafetowe z przyborem lub bez niego**
 1. Przekazuje pałeczkę w ruchu.
 2. Zachowuje odpowiedni moment przekazania.
 3. Dopasowuje prędkość biegu do partnera.
 4. Stosuje start lotny lub wysoki.
 5. Zachowuje tor i porządek biegu.
- **Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu**
 1. Ustawia ciało do rzutu.
 2. Wykonuje zamach oburącz lub jednorącz.
 3. Rzuca piłką, woreczkiem, ringiem na odległość lub do celu.
 4. Kontroluje tor i siłę rzutu/
 5. Zachowuje stabilność po wyrzucie.
- **Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.**
 1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.
 2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.
 3. Rozpoczyna bieg dynamicznie>
 4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.

5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.
- **Wykonuje skok w dal z miejsca.**
 1. Ustawia ciało do odbicia.
 2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.
 3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.
 4. Łąduje z ugięciem kolan.
 5. Ocenia odległość skoku.
- **Wykonuje marszobieg w równym rytmie.**
 1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.
 2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.
 3. Reguluje oddech i postawę.
 4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.
 5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.

IV. Relaksacja i odprężenie

- **Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.**
 1. Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej i leżącej dla poprawy samopoczucia.
 2. Wykonuje ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśni po wysiłku fizycznym.
 3. Utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych.
 4. Koordynuje oddech z ruchem w prostych sekwencjach rozciągająco-oddechowych.
 5. Wykorzystuje elementy zabaw relaksujących do obniżenia napięcia psychoruchowego.

V. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- **Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.**
 1. Rozróżnia zdolności motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i gibkość.
 2. Wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej i siedzącej.
 3. Obserwuje i opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
 4. Mierzy tętno przy użyciu palców lub prostego pulsometru.
 5. Porównuje tętno spoczynkowe i powysiłkowe wraz z wsparciem nauczyciela.
- **Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:**
 1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

VI. Bezpieczeństwo w aktywności

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 samo asekuracji 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.

V. Kompetencje społeczne

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstuje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu

i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.

15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.

16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania

i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.