

# 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<br>Kryteria oceniania<br>16 jednostek lekcyjnych                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                      |            |                  |                    |                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Systematyczność<br>Regularność | Regularność uczestnictwa na lekcjach WF<br><br>Uczeń nieobecny - NB<br>Uczeń niećwiczący – NC / BS<br>Uczeń niedysponowany – ND<br>Uczeń spóźniony -SP<br>Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.<br>Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – maksymalna ocena bardzo dobra.<br>Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> )– brak oceny |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych |                      |            |                  |                    |                     |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6<br>celująca                                                                 | 5<br>bardzo<br>dobra | 4<br>dobra | 3<br>dostateczna | 2<br>Dopuszczająca | 1<br>niedostateczna |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16-15                                                                         | 14-12                | 11-9       | 8-6              | 5-3                | >2                  |
| Umiejętności<br>Wiadomości     | Ruchowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności.<br>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<br>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<br>celująca                                                                 | 5<br>bardzo<br>dobra | 4<br>dobra | 3<br>Dostateczna | 2<br>Dopuszczająca | 1<br>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 VI**

### **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 z przysiadu i wypadnięciem do stania.
  2. Wykonuje przewrót w tył z leżenia przodem z płynnym przejściem do siadu.
  3. Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.
  4. Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce.
  5. Wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym.
- **Wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem.**
  1. Wykonuje podpory, deski i utrzymuje je przez określony czas.
  2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków.
  3. Wykonuje rozciąganie mięśni tylnej i przedniej taśmy mięśniowej.
  4. Stosuje ćwiczenia rozciągające w parach z kontrolowanym napięciem.
  5. Wykonuje naprzemienne zestawy siłowo-rozciągające.
- **Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem.**
  1. Łączy ruchy rąk i nóg w czasie biegu, marszu i podskoków.
  2. Wykonuje zadania z reakcją na bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe.
  3. Rzuca i chwytą piłki o różnych kształtach w nieregularnym rytmie.
  4. Reaguje na zmianę kierunku lub polecenie w trakcie ćwiczenia.
  5. Współpracuje z partnerem w zadaniach naprzemiennych i lustrzanych.
- **Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności.**
  1. Utrzymuje symetryczną sylwetkę podczas stania i chodzenia.
  2. Przyjmuje prawidłową pozycję podczas siedzenia przy stole lub na podłodze.
  3. Rozpoznaje i koryguje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń.
  4. Wykonuje ćwiczenia stabilizujące postawę w różnych warunkach.
  5. Analizuje i poprawia ustawienie kręgosłupa i barków w codziennych czynnościach.
- **Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.**
  1. Nazywa podstawowe grupy mięśniowe (brzucha, grzbietu, pośladków).
  2. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele.
  3. Łączy konkretny ruch z aktywnością określonej grupy mięśni.
  4. Ocenia wpływ siły mięśniowej na jakość postawy.
  5. Rozpoznaje osłabione grupy mięśni i wskazuje potrzebę ich wzmocnienia.

- **Omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.**

1. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało (krążenie, mięśnie, stawy).
2. Wymienia etapy rozgrzewki (ogólna, specjalistyczna).
3. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności.
4. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.
5. Prowadzi krótką rozgrzewkę dla kolegów z klasy.

**Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.**

1. Wykonuje podstawowe kroki polki, krakowiaka i walczyka.
2. Wykonuje elementy tańców nowoczesnych: step touch, grapevine, slide.
3. Powtarza układ rytmiczny zgodny z metrum tańca (np. 2/4, 3/4).
4. Zachowuje odpowiednie ustawienie ciała i kierunek kroków.
5. Wprowadza prostą zmianę kierunku lub obrotu w figurze tanecznej.

## II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- **Mini koszykówka**

1. Omawia podstawowe przepisy gry w koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się z piłką i podawania.
2. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyt, rzut wolny, pick and roll, pivot, fadeaway.
3. Rozpoznaje pozycje zawodników na boisku: rozgrywający, rzucający, niski skrzydłowy, silny skrzydłowy, środkowy.
4. Stosuje zasady fair play w grze zespołowej.
5. Porusza się po boisku w ataku i obronie z piłką i bez piłki: wykonuje zwroty, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe.
6. Kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, dostosowując siłę i wysokość odbicia do sytuacji.
7. Podaje piłkę: oburącz znad klatki piersiowej, jednorącz, kozłem i nad głową, w miejscu i w ruchu, do partnera w odpowiednim momencie.
8. Chwyta piłkę w ruchu w odpowiedniej pozycji i z zabezpieczeniem przed stratą.
9. Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.
10. Ocenia skuteczność własnych zagrań i podejmuje próby ich poprawy.

- **Mini piłka siatkowa**

1. Omawia zasady uproszczonej siatkówki (mini siatkówki i rzucanki siatkarskiej).
2. Rozróżnia podstawowe pozycje na boisku (np. rozgrywający, przyjmujący).

3. Zna znaczenie pojęć: zagrywka, odbicie górne i dolne, aut, rotacja.
4. Przyjmuje postawę siatkarską (wysoka, niska).
5. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi.
6. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (samodzielnie i z partnerem).
7. Wykonuje zagrywkę górną z miejsca.
8. Rozgrywa uproszczone akcje w „rzucance siatkarskiej” i „siatkonodze”.
9. Utrzymuje rytm i celność odbić w krótkich wymianach.

- **Mini piłka ręczna**

1. Omawia zasady mini piłki ręcznej.
2. Posługuje się nazwami: rzut wolny, rzut karny, kozłowanie, bramka, obrona strefowa.
3. Rozpoznaje role zawodników: bramkarz, skrzydłowy, rozgrywający.
4. Kozłuje piłkę jednorącz w marszu, biegu, ze zmianą kierunku.
5. Wykonuje podania jednorącz (w miejscu, w ruchu).
6. Oddaje rzuty do bramki z różnych pozycji, po zatrzymaniu i po kozłowaniu.
7. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości.
8. Rozgrywa uproszczoną grę, stosując podstawowe taktyki ofensywne i defensywne.

- **Mini piłka nożna**

1. Zna uproszczone przepisy gry: aut, faul, rzut różny, spalony (w uproszczeniu).
2. Rozpoznaje pozycje zawodników: bramkarz, obrońca, napastnik, pomocnik.
3. Używa terminów: prowadzenie piłki, strzał na bramkę, drybling, pressing.
4. Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy – po linii, slalomem.
5. Podaje i przyjmuje piłkę w miejscu i biegu.
6. Wykonuje strzały na bramkę z miejsca i w ruchu.
7. Uczestniczy w grach 3×3, 5×5, grach sytuacyjnych z uproszczonymi zasadami.
8. Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

- **Gry i formy rekreacyjne**

- Ringo**

1. Opisuje i stosuje zasady uproszczone gry Ringo (np. pole gry, sposób zdobywania punktów, rotacja).
2. Serwuje i odbiera kółko z pozycji gotowości, z miejsca i po przyjęciu postawy do ataku.
3. Wykonuje rzuty i chwyt kółka w ruchu oraz w sytuacjach zadaniowych (np. zmiana kierunku, zmiana tempa).
4. Porusza się po boisku z uwzględnieniem przestrzeni i ustawienia przeciwnika.
5. Współpracuje z zespołem, podejmuje próby ustalania prostej taktyki (np. podział stref).
6. Pełni rolę sędziego pomocniczego – kontroluje granice boiska i przebieg gry.

7. Analizuje błędy własne i zespołu, potrafi wyciągać proste wnioski dotyczące poprawy gry.
8. Uczestniczy w klasowych rozgrywkach opartych na uproszczonych przepisach.
9. Stosuje zasady bezpieczeństwa i szanuje decyzje kolegów oraz prowadzącego grę.

## **Kwadrant**

1. Opisuje i stosuje zasady gry Kwadrant z uwzględnieniem ról: gracza w polu walki, wybijającego, łapiącego.
2. Wykonuje rzut piłki półgórny z różnej odległości, z celowaniem do wybranej strefy przeciwnika.
3. Chwyta piłkę w ruchu – po krótkim przemieszczeniu, w pozycji gotowości do odbicia.
4. Odbija piłkę palantem z różną siłą i kierunkiem, stosując elementy taktyczne (np. wybór słabszej strefy przeciwnika).
5. Porusza się w polu walki i wybijania, stosując proste schematy przemieszczania i ustawienia względem piłki.
6. Współdziała z zespołem, ustala kolejność zagrywek, wspiera partnera.
7. Pełni rolę pomocniczego sędziego – rozstrzyga sporne sytuacje pod opieką nauczyciela.
8. Analizuje przebieg gry – określa, co wpłynęło na sukces lub porażkę drużyny.
9. Gra fair play, wykazuje odpowiedzialność za swoje działania w grze.

## **Unihokej.**

1. Zna uproszczone zasady gry w unihokeja i stosuje je podczas minigier (start gry, strefy, foul).
2. Prowadzi piłeczkę po prostej, łuku i slalomem w różnym tempie, z kontrolą.
3. Podaje i przyjmuje piłeczkę w ruchu oraz w sytuacji nacisku przeciwnika.
4. Wykonuje celne strzały do bramki z miejsca i w ruchu, także po zwodzie.
5. Uczestniczy w grach zespołowych 4x4 lub 5x5 w uproszczonym układzie taktycznym.
6. Rozróżnia role w zespole (obrońca, napastnik, bramkarz) i potrafi je pełnić.
7. Angażuje się w działania zespołowe (wyjście na pozycję, podwojenie w obronie).
8. Reaguje na decyzje sędziego, zna podstawowe komendy i znaki.
9. Podejmuje funkcję sędziego liniowego lub obserwatora w grach klasowych.

## **Badminton**

1. Posługuje się poprawnie chwytami: forhendowym i bekhendowym.
2. Wykonuje uderzenia forhendem i bekhendem w różnych kierunkach (po przekątnej, po prostej).
3. Przemieszcza się dynamicznie po korcie – przód, tył, boki – w rytmie gry.
4. Serwuje lotkę w parze – z dolnego podrzutu, forhendem lub bekhendem.
5. Odbija lotkę po krótkim przygotowaniu i w trakcie ruchu, z różną siłą.
6. Uczestniczy w grze zadaniowej (np. 3 odbicia w parach, gra do celu, gra w punkt).
7. Zna uproszczone zasady gry pojedynczej – punktacja, pole serwisu, serwis na zmianę.
8. Samodzielnie rozgrywa krótkie wymiany w grze pojedynczej i deblowej.
9. Potrafi pełnić rolę sędziego liniowego lub punktującego w rozgrywce klasowej.

## **Tenis stołowy**

1. Poprawnie wykonuje podstawowe uderzenia: forhend i bekhend z jednej pozycji.
2. Rozróżnia ruchy uderzenia piłeczki: topspin, płaskie, defensywne.
3. Odbija piłeczkę po koźle od stołu – w ramach wymiany w parach (gra zadaniowa).
4. Serwuje piłeczkę forhendem zgodnie z uproszczonymi przepisami (min. 2 odbicia).
5. Porusza się przy stole zgodnie z rytmem gry – w bok, po przekątnej.
6. Wymienia 4–6 piłeczek z partnerem (gra szkolna).
7. Uczestniczy w uproszczonej grze singlowej – z zachowaniem przepisów punktacji.
8. Zna podstawowe przepisy gry: pole serwisu, zmiana zagrywki, zasady punktacji.
9. Pełni rolę sędziego – zapisuje punkty, obserwuje przestrzeganie zasad.

## **Frisbee**

1. Rzuci dysk różnymi technikami: backhand, forehand z miejsca i po zatrzymaniu.
2. Łapie dysk jedną lub dwiema rękami w biegu, stosując różne techniki chwytu.
3. Rozumie zasadę strefy rzutu i utrzymuje pozycję względem przeciwnika.
4. Przestrzega zasady „3 sekund na podanie” i zatrzymuje się po złapaniu dysku.
5. Porusza się po boisku zgodnie z ustaloną taktyką zespołową.
6. Współpracuje z drużyną, podejmuje różne role (rozgrywający, łapiący, obrońca).
7. Gra w uproszczoną formę Ultimate Frisbee (np. na zmniejszonym boisku, bez punktacji kontaktowej).
8. Zna uproszczone przepisy gry: zakaz kontaktu fizycznego, brak kozłowania, zmiana po nieudanym podaniu.
9. Przestrzega zasad fair play i reaguje na błędy z szacunkiem do innych.

## **Żywy kosz**

1. Opisuje pełne zasady gry „Żywy kosz” – zna sposób punktacji, zmiany ról i przestrzegania pola gry.
2. Pełni różne role w grze – rozgrywającego, rzucającego, obrońcy, „żywego kosza”; płynnie je zmienia.
3. Porusza się dynamicznie po boisku – z piłką (kozlując) i bez piłki, z zachowaniem przestrzeni.
4. Wykonuje podania i rzuty: jednoręcz, oburęcz, z miejsca i po krótkim ruchu – z oceną sytuacji na boisku.
5. Rzuci do „żywego kosza” z różnych pozycji i odległości – dobiera siłę i kierunek rzutu.
6. Współpracuje w zespole – planuje podania, ustala pozycje, wspiera partnera w grze.
7. Stosuje podstawowe strategie zespołowe – np. „rozciąganie pola”, „szybkie podanie”, „wymiana ról”.
8. Analizuje efektywność zagrań i proponuje zmiany np. zamiana ról dla większej skuteczności.
9. Zna i stosuje zasady fair play, szanuje decyzje, motywuje innych, nie krytykuje.
10. Organizuje grę klasową w małych zespołach, samodzielnie dobiera skład, ustala zasady uproszczone.

### **Cztery ognie usportowione**

1. Szczegółowo omawia zasady gry i punktacji w cztery ognie usportowione – zna role, sposoby zbitia i sposoby powrotu graczy do gry.
2. Celowo rzuca piłką z różną siłą i precyzją, dobierając kierunek i moment rzutu do sytuacji.
3. Sprawnie wykonuje uniki i bloki, stosując taktyki obronne indywidualne i zespołowe.
4. Utrzymuje pozycję w grze i planuje działania zespołowe – ustalanie miejsca rzutu, wymiany piłki z graczem zbitym.
5. Chwyta i przekazuje piłkę w ruchu, reagując na dynamicznie zmieniającą się sytuację na boisku.
6. Współpracuje z drużyną – rozdziela role, ustala taktykę zbitia, wspiera kolegów.
7. Stosuje strategię zmiany tempa gry i zaskoczenia przeciwnika – np. szybka wymiana, zmiana pozycji.
8. Pełni rolę sędziego, gracza zbitego, organizatora gry – ocenia zgodność gry z przepisami.
9. Analizuje swoje działania i działania zespołu – wskazuje mocne i słabe strony gry.
10. Gra zgodnie z zasadami fair play i zasadami bezpieczeństwa – reaguje spokojnie na porażkę, szanuje przeciwników i kolegów.

### **Kompetencje społeczne w zakresie mini gier zespołowych i gier rekreacyjnych.**

1. Współpracuje w zespole, pełniąc proste role taktyczne (np. rozgrywający, obrońca).
2. Reaguje właściwie na decyzje sędziego i nauczyciela.
3. Przestrzega przepisów uproszczonych gier zespołowych.
4. Okazuje szacunek kolegom z drużyny, przeciwnikom oraz osobom sędziującym.
5. Uczciwie rywalizuje zgodnie z zasadami fair play.
6. Przejawia odpowiedzialność za powierzoną funkcję (np. prowadzącego rozgrzewkę, kapitana).
7. Potrafi organizować prostą grę lub turniej klasowy (np. losowanie drużyn, pilnowanie kolejności).
8. Stosuje się do ustalonych zasad bezpieczeństwa (np. zachowuje ostrożność podczas kontaktów fizycznych).
9. Podejmuje próbę rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.
10. Motywuje innych do aktywnego udziału i wspiera osoby mniej sprawne fizycznie.

## **III. Lekkoatletyka**

### **● Rozwija czas reakcji i prędkość biegu poprzez gry i zabawy szybkościowe**

1. Reaguje na sygnał dźwiękowy lub wzrokowy.
2. Startuje dynamicznie z różnych pozycji.
3. Pokonuje krótki dystans z maksymalną szybkością.
4. Koordynuje ruchy w przyspieszeniu.
5. Utrzymuje linię biegu.

### **● Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.**

1. Przyjmuje poprawną pozycję startu niskiego.
2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
3. Wykonuje pierwszy krok długo i nisko.

4. Utrzymuje pełne przyspieszenie na krótkim dystansie.
  5. Przekracza linię mety bez zwalniania.
- **Wykonuje bieg przez przeszkody.**
    1. Pokonuje niskie przeszkody w rytmie biegu.
    2. Koordynuje krok biegowy i fazę przeskoku.
    3. Zachowuje kierunek i równowagę.
    4. Dostosowuje długość kroku do odległości między przeszkodami.
    5. Łąduje miękko i dynamicznie wznawia bieg.
  - **Wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu.**
    1. Przyjmuje pozycję do rzutu lub pchnięcia.
    2. Wykonuje zamach jednorącz lub oburącz.
    3. Prowadzi ruch zgodnie z torem technicznym.
    4. Rzuca piłką palantową, gumową lub woreczkiem.
    5. Łąduje stabilnie i kontroluje ciało po rzucie.
  - **Pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.**
    1. Dostosowuje tempo marszu i biegu do wytrzymałości.
    2. Pokonuje różnorodny teren z zachowaniem kierunku.
    3. Utrzymuje rytm oddychania i technikę poruszania.
    4. Rozkłada siły na dłuższy odcinek.
    5. Reaguje na zmiany ukształtowania terenu.
  - **Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu i lekkim biegu.**
    1. Trzyma pałeczkę prawidłowo.
    2. Przekazuje ją w odpowiednim momencie.
    3. Dopasowuje tempo do odbierającego.
    4. Wykonuje ruch ręki od dołu lub z góry.
    5. Zachowuje ciągłość biegu sztafetowego.
  - **Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.**
    1. Wybiera nogę odbicia.
    2. Koordynuje rozbieg z momentem odbicia.
    3. Przenosi środek ciężkości w powietrzu.
    4. Łąduje z ugięciem kolan i równowagą.
    5. Kontroluje tor skoku i odległość.

#### IV. Relaksacja i odprężenie

- **Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. Omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.**
  1. Wykonuje sekwencje ruchów rozciągających połączone z oddechem w celu relaksacji.
  2. Stosuje oddech przepuklinowy i piersiowy dla zmniejszenia napięcia mięśniowego.
  3. Przyjmuje statyczne pozycje rozluźniające i utrzymuje je przez kilkanaście sekund.
  4. Obserwuje własne ciało i jego reakcje na ćwiczenia rozluźniające.
  5. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie i redukcję stresu.

#### V. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- **Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.**
  1. Wykonuje standardowe próby sprawnościowe na ocenę szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości.
  2. Znajduje i porównuje wyniki testów ze swoimi wcześniejszymi rezultatami.
  3. Kontroluje czas, odległość i liczbę powtórzeń przy pomocy prostych narzędzi.
  4. Obserwuje własne postępy i określa mocne strony w zakresie sprawności.
  5. Rejestruje wyniki testów w przygotowanych tabelach lub dzienniczkach.
- **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. **Przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę.**
2. **Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.**
3. **Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.**
4. **Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.**
5. **Wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo.**
6. **Omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.**

## 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. Demonstruje 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.