

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 VII

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 wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.**
 1. Wykonuje przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę.
 2. Wykonuje przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.
 3. Wykonuje stanie na rękach przy asekuracji.
 4. Wykonuje przerzut bokiem (kółko) na poziomie dostosowanym do możliwości.
 5. Wykonuje kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji.
- **Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy.**
 1. Wykonuje ćwiczenia na stabilizacji centralnej (core), np. deski dynamiczne.
 2. Łączy pracę wielu grup mięśniowych w jednym ruchu (np. przysiad z wyskokiem).
 3. Wykonuje ćwiczenia równoważne z obciążeniem własnego ciała.
 4. Wzmacnia mięśnie głębokie przy wykorzystaniu niestabilnego podłoża.
 5. Wykonuje obwód funkcjonalny z podziałem na stacje.
- **Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).**
 1. Wyjaśnia zasady działania treningu HIIT i wykonuje prosty układ.
 2. Wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10-sekundową przerwą.
 3. Układa własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie.
 4. Dostosowuje intensywność do swoich możliwości.
 5. Analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę.
- **Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.**
 1. Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych.
 2. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru i aplikacji mobilnej.
 3. Ocenia dzienny bilans kroków, kalorii i czasu aktywności.
 4. Porównuje własne dane z danymi wzorcowymi WHO dla młodzieży.
 5. Korzysta z aplikacji wspomagających planowanie aktywności (np. Google Fit, Endomondo, Strava).
- **Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).**
 1. Wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu.
 2. Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumbi.
 3. Stosuje prawidłową technikę marszu z kijkami nordic walking.
 4. Wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.
 5. Tworzy własną mini rutynę fitnessową na podstawie poznanych form.
- **Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności.**
 1. Opracowuje 5–7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę.
 2. Dobiera ćwiczenia dynamiczne i specjalistyczne (np. piłka, biegi, skoki).

3. Pokazuje ćwiczenia i objaśnia ich funkcję.
 4. Utrzymuje płynność i bezpieczeństwo rozgrzewki.
 5. Analizuje skuteczność rozgrzewki po wykonanym wysiłku.
- **Wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.**
 1. Ustawia stopy, ugięcia kolan i plecy w pozycji do podnoszenia.
 2. Przenosi przedmioty symetrycznie, angażując mięśnie nóg i tułowia.
 3. Wykonuje ćwiczenia z butlami, workami lub piłkami jako obciążeniem.
 4. Równoważy ciężar w obu rękach i rozkłada napięcie mięśniowe.
 5. Porównuje poprawną i błędną technikę dźwigania.
 - **Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.**
 1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu.
 2. Opisuje wpływ natury i światła dziennego na układ nerwowy.
 3. Łączy aktywność fizyczną z poprawą odporności i redukcją stresu.
 4. Przedstawia przykłady działań prozdrowotnych w otoczeniu przyrodniczym.
 5. Planuje aktywność na świeżym powietrzu w różnych porach roku.
- Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.**
1. Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.
 2. Uzgadnia z partnerem lub grupą ruchy i zmiany ustawienia.
 3. Integruje znane figury taneczne w nową choreografię.
 4. Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.
 5. Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- **Koszykówka**
 1. Przyjmuje prawidłową postawę w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).
 2. Porusza się z piłką i bez piłki, uwzględniając zasady ustawienia zespołu i zadania taktyczne.
 3. Kozłuje piłkę jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.
 4. Wykonuje podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).
 5. Rzuca do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).
 6. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w minigrach i grach właściwych.
 7. Reaguje taktycznie w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).
 8. Analizuje i omawia skuteczność wybranych rozwiązań boiskowych.

- **Piłka siatkowa**

1. Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).
2. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.
3. Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.
4. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.
5. Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).
6. Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatko-noga, gra uproszczona).
7. Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.

- **Piłka ręczna**

1. Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).
2. Kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.
3. Wykonuje podania: górne, dolne, kozłem, boczne – w miejscu i w biegu.
4. Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wysoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.
5. Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.
6. Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.
7. Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.

- **Piłka nożna**

1. Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).
2. Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,
3. Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.
4. Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.
5. Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.
6. Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub 11x11.
7. Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.

- **Gry i formy rekreacyjne**

- Ringo**

1. Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.
2. Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.

3. Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).
4. Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.
5. Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.
6. Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.
7. Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.
8. Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.
9. Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.

Kwadrant

1. Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.
2. Wykonuje rzut półgórny precyzyjnie do wybranych stref przeciwnika, uwzględniając jego ustawienie.
3. Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.
4. Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.
5. Stosuje taktykę indywidualną i zespołową, np. szybkie odbicie, zmyłka, obrona strefowa.
6. Organizuje i prowadzi grę, losuje drużyny, ustala kolejność serwów, liczy punkty.
7. Pełni rolę sędziego głównego – stosuje obiektywne kryteria, przestrzega przepisów.
8. Dokonuje samooceny swoich działań i proponuje usprawnienia dla zespołu.
9. Wykazuje odpowiedzialność społeczną, reaguje na błędy zespołu w duchu wspólnego celu.
10. Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.

Unihokej

1. Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.
2. Dynamicznie porusza się z kijem po boisku, zmienia tempo i kierunek ruchu.
3. Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.
4. Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.
5. Wykonuje różne rodzaje strzałów – z biegu, z obrotu, po dryblingu.
6. Stosuje działania taktyczne w obronie i ataku (pressing, przechwyt, kontratak).
7. Współpracuje w zespole – organizuje ustawienie, przejścia między formacjami.
8. Pełni funkcje organizacyjne: sędziego głównego, kapitana drużyny, organizatora gry.
9. Dokonuje oceny własnych działań i zespołu – analiza mocnych i słabych stron.
10. Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.

Badminton

1. Rozróżnia rodzaje serwów i wykonuje je w zależności od sytuacji taktycznej (krótki, długi, mieszany).
2. Wykonuje uderzenia ofensywne (smecz, drop, drive) i defensywne (clear, lob) z różnych pozycji na korcie.
3. Utrzymuje rytm gry i kontroluje pozycję przeciwnika poprzez precyzyjne zagrania.
4. Porusza się płynnie po korcie, stosując kroki badmintonowe – doskok, powrót do środka.
5. Rozgrywa mecze pojedyncze i deblowe zgodnie z zasadami BWF (międzynarodowa punktacja, serwis, rotacja).
6. Współpracuje z partnerem w grze deblowej – ustala pozycję, dzieli pole.

7. Analizuje swoje zagrania – ocenia skuteczność i poprawność uderzeń.
8. Przestrzega zasad fair play, respektuje decyzje sędziego i okazuje szacunek przeciwnikowi.
9. Potrafi zorganizować miniturniej badmintonowy (przygotowanie pola, punktacja, sędziowanie).
10. Pełni różne role w grze: zawodnika, sędziego, organizatora, obserwatora.

Tenis stołowy

1. Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą.
2. Serwuje piłeczkę zgodnie z przepisami PZTS (serwis dolny, rotacyjny, precyzyjny).
3. Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.
4. Zmienia pozycję względem stołu w zależności od rodzaju zagrania przeciwnika.
5. Rozgrywa grę singlową i deblową zgodnie z oficjalnymi zasadami.
6. Wykorzystuje różne taktyki w zależności od sytuacji – atak, obrona, kontratak.
7. Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.
8. Uczestniczy w organizacji mini-turnieju (losowanie, tabela, sędziowanie, punktacja).
9. Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.
10. Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika

Frisbee

1. Rzuca dysk z precyzją w różnych kierunkach i technikach (backhand, forehand, overhead).
2. Wykonuje rzuty do poruszającego się partnera w sytuacjach dynamicznych.
3. Wykorzystuje różne techniki chwytu w zależności od pozycji i szybkości dysku.
4. Zna i stosuje zasady gry Ultimate Frisbee (np. strefa końcowa, foul, turnover, stall count).
5. Podejmuje role taktyczne w drużynie: handler, cutter, obrońca strefowy.
6. Organizuje minimecz, ustala zasady, prowadzi punktację, pełni rolę kapitana/sędziego.
7. Planuje grę zespołową – ustala pozycje, strategię ataku i obrony.
8. Przestrzega pełnych przepisów fair play (self-refereeing), przyjmuje decyzje innych zawodników.
9. Reaguje na porażki i sukcesy, wspiera zespół niezależnie od wyniku.
10. Rozwija samodzielność i odpowiedzialność za wspólną aktywność fizyczną z rówieśnikami.

III. Lekkoatletyka

- **Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego osiągając prędkość maksymalną.**
 1. Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.
 2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
 3. Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.
 4. Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.
 5. Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.

- **Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach.**
 1. Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.
 2. Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.
 3. Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.
 4. Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.
 5. Przestrzega ekonomii ruchu na dystansie.
- **Wykonuje rzut zamachowy piłką lub przyborami lekkoatletycznymi z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej**
 1. Przyjmuje poprawną postawę początkową i wykonuje dynamiczny rozbieg.
 2. Stosuje krok skrzyżny (np. piłka palantowa, rakieta, ringo).
 3. Ustawia ciało w pozycji wyrzutnej przed rzutem.
 4. Wykonuje pełny zamach ramieniem z wyczuciem toru lotu.
 5. Zachowuje równowagę po rzucie.
- **Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.**
 1. Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.
 2. Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.
 3. Utrzymuje tempo podczas przekazywania.
 4. Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.
 5. Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.
- **Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.**
 1. Wybiera odpowiednią trasę w terenie (np. park, boisko, las).
 2. Dostosowuje tempo do ukształtowania terenu.
 3. Posługuje się prostymi znakami topograficznymi lub punktami orientacyjnymi.
 4. Pokonuje wyznaczoną trasę w określonym czasie.
 5. Zachowuje wytrzymałość i rytm marszobiegu.
- **Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.**
 1. Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).
 2. Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.
 3. Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.
 4. Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.
 5. Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.

IV. Relaksacja i odprężenie

- **Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.**
 1. Stosuje techniki świadomego oddychania w celu obniżenia stresu i napięcia.
 2. Wykonuje rozciąganie statyczne i dynamiczne połączone z odpowiednią pracą oddechową.
 3. Wprowadza ciało w stan spokoju poprzez systematyczną praktykę relaksacyjną.
 4. Dobiera techniki wyciszenia w zależności od potrzeb organizmu i stopnia zmęczenia.
 5. Kontroluje napięcie mięśni poprzez ćwiczenia auto relaksacyjne.

V. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- **Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów). Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.**
 1. Nazywa i charakteryzuje wybrane testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie.
 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.
 3. Analizuje dane z urządzeń pomiarowych dotyczące liczby kroków, czasu wysiłku i zużycia energii.
 4. Planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
 5. Porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy.

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. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

- **Poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach.**
 1. Analizuje testy sprawnościowe stosowane w Policji, Wojsku, Straży Pożarnej (np. bieg po kopercie, test Harvarda, podciąganie na drążku).
 2. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa i skuteczności działania w służbach mundurowych.
 3. Omawia przykłady sytuacji zawodowych wymagających siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji (np. ratowanie osób z wypadków, pościgi).
 4. Ogląda i interpretuje filmy edukacyjne lub prezentacje dotyczące testów sprawnościowych w służbach.
 5. Wykonuje uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych (np. skoki, przewroty, czołganie się, rzut piłką).

lekarską, bieg slalomem).

- **Wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik).**
 1. Tworzy plakat lub prezentację z zawodami wymagającymi wysokiej sprawności fizycznej.
 2. Omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach (np. refleks, siła, odporność psychiczna).
 3. Porównuje wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR.
 4. Przeprowadza wywiad lub ogląda materiały z wypowiedziami zawodowców na temat ich sprawności.
 5. Ocenia własne predyspozycje do wykonywania zawodów wymagających wysokiej sprawności.
- **Wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.**
 1. Wykonuje bieg 1000 m lub 600 m na czas z pomiarem tętna przed i po biegu.
 2. Przeprowadza test siły mięśniowej: uginanie ramion w podporze przodem (tzw. „pompki”) w ciągu 1 minuty.
 3. Wykonuje próbę podciągania na drążku z pomocą partnera lub gumy oporowej.
 4. Pokonuje tor przeszkód zawierający elementy równowagi, skoków i czołgania z oceną czasu wykonania.
 5. Dokumentuje wyniki testów w indywidualnej karcie sprawności, porównując je do norm dla danej grupy wiekowej.

VII. Bezpieczeństwo w aktywności

- **Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.**
 1. Tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej.
 2. Wyjaśnia, jak zapobiegać urazom stawów (np. noszenie stabilizatorów, odpowiednie obuwie).
 3. Przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji.
 4. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność ze względu na ból lub złe samopoczucie.
 5. Omawia ryzyko wynikające z przeciążenia organizmu i braku regeneracji.
- **Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych.**
 1. Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z pomocą partnera, dbając o jego bezpieczeństwo (np. przy przewrocie w tył lub wspinaniu się po skrzyni).
 2. Stosuje właściwą asekurację przy ćwiczeniach równoważnych na ławeczce lub równoważni.
 3. Pomaga koledze w bezpiecznym zeskoku z przyrządu, stosując asekurację rąk.
 4. Obserwuje ćwiczenia wykonywane przez innych, zwracając uwagę na ryzyko i reagując.
 5. Informuje nauczyciela o zagrożeniach lub nieodpowiedzialnych zachowaniach kolegów.
- **Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.**

1. Opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren (np. trasa marszobiegu lub nordic walking), uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa.
2. Wskazuje miejsca bezpieczne do kąpeli i omawia zasady korzystania ze sprzętu wodnego.
3. Opisuje właściwe zachowania w górach (np. nie zbaczanie ze szlaku, unikanie wychodzenia podczas burzy).
4. Zachęca rówieśników do dbania o środowisko (np. segregacja śmieci, niepalenie ognisk bez zgody).
5. Tworzy plakat lub prezentację promującą aktywność fizyczną z zasadami bezpieczeństwa i ekologii.

VIII. 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.