

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
Postaw	Umiejętności	Wiadomości	Postaw	Umiejętności	Wiadomości
Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność Wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości. Dokonyuje z pomocą nauczyciela oceny sprawności fizycznej.	Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeru, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia.	Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej. Zna numery telefonów alarmowych- straży, policji i pogotowia.	Wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych. Przestrzega zasad higieny ciała. Rozpoznaje sytuacje stwarzające zagrożenie zdrowia lub życia w szkole i w domu. Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.	Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, zagrażające zdrowiu lub życiu. Potrafi dostrzec groźące niebezpieczeństwo w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Reaguje szybko na sygnały świetlne i dźwiękowe. Zna różnego rodzaju zbiórki i ustawienia do ćwiczeń	Zna regulamin sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych.
Przestrzega obowiązujących zasad i reguł Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.	Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną.	Z pomocą nauczyciela wie jak dobrać zestaw trzech- czterech ćwiczeń kształtujących szybkość, wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność.	Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniają własną sprawność fizyczną Dokonyuje oceny wyników i porównuje je z własnymi możliwościami	Z pomocą nauczyciela potrafi ułożyć zestaw trzech- czterech ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność	Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.  Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności.
Chętnie uczestniczy w grach i zabawach, wykorzystując swoją sprawność kondycyjną i koordynacyjną.	Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe.	Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom wybranych umiejętności ruchowych.	Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Dba o własną sprawność fizyczną.	otrafi wykonać samodzielnie wybrane przez nauczyciela próby z testu sprawności fizycznej  Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera..	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.	Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w	Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie, jak dokonać pomiaru	Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play. Jest sprawiedliwy w sędziowaniu, dokonuje	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na	Wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności. Wie, jak wykonać pomiar

<p>Wykonuje zadania rzetelnie i z zaangażowaniem. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie, oraz biegi w terenie. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru tętna.</p>	<p>odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieżnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.</p>	<p>rzetelnych pomiarów wyników biegu, skoku, rzutu. Podejmuje wysiłek dla przezwyciężania zmęczenia i własnych słabości, wytrwale dąży do celu.. Zachowuje się właściwie w sytuacji zwycięstwa lub porażki swojej i innych. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>	<p>krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal z miejsca. Pokonuje przeszkody techniką naturalną z odbicia prawą i lewą nogą. Wykonuje poprawnie rzuty małymi przyborami na odległość i do celu.</p>	<p>tętna przed i po wysiłku. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p>
<p>Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Podporządkowuje się przepisom i regułom działania. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier i zabaw..</p>	<p>Porusza się po boisku biegiem, przodem, tyłem, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt piłki ręcznej w miejscu. Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo. Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu. Wykonuje prawidłowo rzut oburącz sprzed klatki piersiowej i podaje piłkę oburącz znad głowy. Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza. Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy mini piłki siatkowej- przyjmowanie pozycji siatkarskiej</p>	<p>Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki koszykowej. Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność.  Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”</p>	<p>Współpracuje ze współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczających. Rozumie, co oznacza kulturalny doping. Dostosowuje tempo i intensywność wysiłku do swoich możliwości..</p>	<p>Umie prawidłowo wykonać elementy techniki gry: kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza.  Ma opanowane poprawnie elementy techniki piłki siatkowej: podanie piłki oburącz, odbicie piłki oburącz sposobem górnym Potrafi przyjąć i podać piłkę kijem do unihokeja.</p>	<p>Zna przepisy i zasady mini piłki ręcznej w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli obserwatora. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna ustawienie zespołu i przepisy gry „rzucanka siatkarska” Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</p>

	wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawia wysokiej sposobem górnym, zagrywka dolna. Prowadzi kijem piłeczkę do unihokeja. Potrafi prawidłowo chwycić paletkę do badmingtona i stosować uderzenia lotki górne, dolne.			A opanowane prowadzenie pili kijem i wrzut do bramki oraz technikę gry bramkarza. Wykonuje uderzenia forhendowe i bekhendowe paletką, potrafi wykonać skrót przy siatce.	
Ocenia własne wyniki. Stara się być wytrwały w dążeniu do celu. Poprawnie zachowuje się w sytuacji zarówno swojego zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega obowiązujących zasad, przepisów i reguł.	Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odbicie z wyznaczonego miejsca, rzut piłeczką palantową z miejsca. Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu.	Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne. Zna symbole olimpiady. Wie, jak zorganizować bezpieczne miejsce do rzutów i skoków. Zna aktualne dokonania polskich sportowców na olimpiadach.	Ocenia własne wyniki i porównuje je z możliwościami. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje sukces i porażkę, jako motywację do zwiększenia wysiłku	Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku.
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry. Zachowuje się poprawnie zarówno w przypadku zwycięstwa, jak i porażki.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej- prowadzenie piłki w dwójkach wewnętrzna częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, strzał do bramki.	Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę nożną.	Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica.	Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za grę	Wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej sprawności. Zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych,	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie	Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę.	Ma dobrze opanowane elementy gimnastyczne:	Zna zasady asekuracji i samo asekuracji.

<p>rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samo ochronę.</p>	<p>podstawowe ćwiczenia gimnastyczne- przewroty w przed i w tył z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki zawrotne przez ławeczkę, leżenie przewrotne i przerzutne, stanie na rękach z uniku z pomocą nauczyciela.</p>	<p>wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i przestrzega ich. Zna zasady korzystania ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.</p>	<p>Stosuje zasady samoasekuracji. Bezpiecznie korzysta z typowych i nietypowych urządzeń gimnastycznych. Dbą o swoje ciało przez codzienną gimnastykę poranną. Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczenia. Pokonuje własne słabości.</p>	<p>przewrót w przód z marszu z odbicia obunóż, mostek z leżenia tyłem, stanie na rękach z uniku lub postawy z asekuracją lub samo ochroną, wyskok kuczny. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.</p>	<p>Wie, jak można wykorzystać przybory typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.</p>
<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu zimą. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach Potrafi bezpiecznie bawić się bezpiecznie na śniegu i lodzie. Potrafi prawidłowo dostosować ubiór do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć.</p>	<p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie i przestrzega ich. Rozumie konieczność hartowania organizmu.</p>	<p>Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Samodzielnie podejmuje decyzję dostosowania ubioru do rodzaju zajęć.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach w zabawach i grach. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Wie, jak wybrać bezpieczne miejsca zabaw zimowych. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu Wie, jakie są walory rekreacyjne i zdrowotne zajęć na świeżym powietrzu zimą. Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie.</p>
<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno tanecznych. Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej</p>	<p>Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do usłyszonej muzyki</p>	<p>Zna zabawy rytmiczno-taneczne. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, którą lubi.</p>	<p>Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje i uczucia. Rozumie rolę emocji i uczuć w życiu.</p>	<p>Wykonuje improwizacje ruchową do wybranej muzyki. Wykonuje próby własnych, indywidualnych układów tanecznych.</p>	<p>Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej. Wie, jak rozładować negatywne emocje</p>
<p>Uczestniczy w wybranych pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.</p>	<p>Potrafi wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnych zabawach ruchowych. Wykonuje chętnie wszelkie</p>	<p>Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Zna przynajmniej dwie gry</p>	<p>Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Bierze udział w klasowych</p>	<p>Umie przygotować swój organizm do wysiłku Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Potrafi</p>	<p>Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i</p>

Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw rekreacyjnych.	ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi. Wykonuje ćwiczenia w orientowaniu się w terenie.	rekreacyjne. Wie, jakie są walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy	zawodach sportowych w roli zawodnika. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu.	przeprowadzić dwie gry rekreacyjne.	sposoby czynnego wypoczynku. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.
--	---	---	--	-------------------------------------	---