

| Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie | | | Poziom ponadpodstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie | | |
|--|---|---|--|--|---|
| Postaw | Umiejętności | Wiadomości | Postaw | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Pełni odpowiedzialną funkcję (np.: asekuracji – pomocnika) podczas ćwiczeń. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu.</p> <p>Przestrzega zasad higieny ciała.</p> <p>Potrafi się komunikować na dobrym poziomie z rówieśnikami i osobami starszymi.</p> | <p>Umie zorganizować bezpieczne miejsce do zabaw ruchowych i ćwiczeń (latem i zimą). Potrafi dostrzec niebezpieczeństwo grożące w czasie zabaw ruchowych.</p> <p>Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta.</p> | <p>Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia</p> <p>Zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich.</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych.</p> <p>Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.</p> | <p>Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwiczących.</p> <p>Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą.</p> | <p>Wyraża swoje poczucie bezpieczeństwa zarówno fizycznego jak i psychicznego.</p> <p>Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie zareagować na nie.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku stłuczenia lub zwichnięcia, wykona prawidłowo opatrunek, zabezpieczy ranę przed zakażeniem.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe.</p> | <p>Zna regulaminy korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych i przestrzega ich.</p> <p>Zna zasady czynnego odpoczynku.</p> <p>Wie, jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku i pracy w domu.</p> |
| <p>Przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, n meczach i zawodach sportowych.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia fizyczne.</p> <p>Dbą o własną sprawność fizyczną.</p> <p>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje</p> | <p>Samodzielnie dokonuje pomiaru określonych umiejętności ruchowych w podany przez nauczyciela sposób.</p> <p>Określa wybranym przez nauczyciela testem sprawność fizyczną.</p> <p>Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p> | <p>Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną.</p> <p>Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.</p> <p>Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego.</p> <p>Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru tętna</p> | <p>Respektuje przepisy i reguły gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Rozumie potrzebę kontroli oraz systematycznego dbania o poziom sprawności fizycznej.</p> <p>Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Ma świadomość znaczenia ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sprawności ruchowych.</p> | <p>Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne.</p> <p>Ocenia własną postawę ciała.</p> <p>Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Potrafi obserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku.</p> | <p>Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne.</p> <p>Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku.</p> <p>Wie, jak zbadać tętno..</p> <p>Zna sposoby oceny postawy ciała.</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach. Przejawia troskę o swoją ogólną sprawność fizyczną. W typowych sytuacjach życiowych przyjmuje postawę asertywną.</p> | <p>Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoją postawę ciała. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.</p> | <p>w spoczynku i po wysiłku</p> | | <p>Potrafi samodzielnie porównać wyniki prób i na tej podstawie dokonać oceny. Potrafi opracować zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.</p> | |
| <p>Charakteryzuje się odpowiedzialnością za bezpieczne i skuteczne wykonanie zadania w różnych warunkach. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. Pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady fair play</p> | <p>Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi prawidłowo wykonać z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające sprawność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Potrafi właściwie ocenić ciężar i w bezpieczny sposób przenieść go, przetoczyć lub przepchać</p> | <p>Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcia zwinności, szybkości i zręczności</p> | <p>W pełni angażuje się w wykonanie zadania z wykorzystaniem swoich maksymalnych możliwości. W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. W wykonaniu zadania współpracuje z uczniem słabszym, mniej sprawnym. Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa „za wszelką cenę”</p> | <p>Demonstruje po dwa ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Świadomie wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację i kształtujące wytrzymałość. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary. Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu i zinterpretować z pomocą nauczyciela uzyskany wynik.</p> | <p>Opanował umiejętności wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno-sportowej. Wie, dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.</p> |
| <p>Współpracuje ze współwzajemnym w trakcie realizacji zadań ruchowych i w czasie gry. Stara się pomagać słabszym</p> | <p>Stosuje wybrane elementy techniczne w grze. Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem.</p> | <p>Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik.</p> | <p>Posiada umiejętność podporządkowania swej indywidualności dobru zespołu, niezbędnej podczas zajęć grupowych, treningów.</p> | <p>Potrafi wykonać poznane elementy techniczne z dokładnością i efektywnością. Potrafi samodzielnie</p> | <p>Wie, jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| <p>w swoim zespole. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa jak i porażki swojego zespołu. Stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zabaw. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. W czasie gry przestrzega zasad fair play. Jako sędzia jest bezstronny i uczciwy.</p> | <p>Potrafi wykonać odbicia i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym. Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnymi/lub górnym z odległości 6m. Potrafi wykonać rzut do bramki z przeskokiem. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza. Potrafi poruszać się w ataku i w obronie. Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – pozycja siatkarska niska, Potrafi wykonać odbicia i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym. Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnymi/lub górnym z odległości 6m. łącznie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika</p> | <p>Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego Zna podstawowe przepisy mini koszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. Zna zasady właściwego zachowania się na boisku i trybunach oraz podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie, z pomocą nauczyciela, roli sędziego w klasowych rozgrywkach w mini piłkę siatkową. Rozumie, co oznaczają predyspozycje fizyczne do uprawiania określonej dyscypliny sportu.</p> <p>Zna przykładowe zabawy i gry z elementami piłki nożnej. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.</p> | <p>Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.</p> | <p>stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych. Prawidłowo wykonuje próby przechwycenia piłki podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, rzuty do kosza oburącz znad głowy i jednorącz z miejsca i po kozłowaniu. Potrafi łączyć elementy techniki w działaniu zespołowym 1 x 1 i 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry w siatkówkę.</p> <p>Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych</p> | <p>Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini piłki koszykowej. Zna elementy taktyki gry bez piłki</p> <p>Ma opanowane podstawowe przepisy gry w mini piłkę siatkową umożliwiające mu grę w zespole oraz – z pomocą nauczyciela – pełnienie roli sędziego. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w mini piłkę nożną umożliwiające mu grę w zespole. Wie, jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Wie, jaka jest rola sędziego na meczu piłkarskim. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna przykładowe formy rekreacji rodzinnej z elementami</p> |
|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | <p>w przód i w tył, zagrywka dolna i boczna. Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.</p> <p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, gra bramkarza – chwyt piłki bez upadku, uderzenie piłki z ręki, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody ciałem bez piłki. Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, strzał do bramki. Stosuje w grze podania i przyjęcia piłki łopatką kija. Potrafi wykonać strzał na bramkę. Potrafi wykonać uderzenia forhendowe i bekhendowe lotki paletką badmingtona.</p> | | | <p>z wykorzystaniem elementów techniki piłki siatkowej.</p> <p>Ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: zonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia boczną częścią ciała, strzał do bramki z miejsca, prawą i lewą nogą, zwody bez piłki. Stosuje poznane elementy techniki w grze uproszczonej według zasad mini piłki nożnej. Stosuje w grze podania i przyjęcia piłki łopatką kija, potrafi celnie wykonać strzał na bramkę. Wprawnie Przechwytuje i wybija piłkę przeciwnikowi. Stosuje w grze ścięcie, uderzenia forhendowe i bekhendowe. Potrafi współpracować podczas gry deblowej. Wykonuje klir forhendowy.</p> | <p>piłki nożnej.</p> |
| Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń | Stosuje zasady samoasekuracji. | Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe | Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. | Wykonuje dokładnie ćwiczenie | Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| <p>sportowych. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stosuje w czasie ćwiczeń samoopronę i asekurację. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń. Współpracuje z partnerem w celu wykonania ćwiczenia.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji.</p> | <p>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje ćwiczenie według instrukcji rysunkowej. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewrót w przód i w tył w dowolny sposób, zwis czynny i bierny, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód, mostek z leżenia tyłem, przeskok przez skrzynię na skrzynię i zeskok. Z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości ćwiczy podstawowe elementy gimnastyki artystycznej z przyborami: piłką, skakanką, obręczą. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. Wykonuje przerzut bokiem.</p> | <p>zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> | <p>Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Współpracuje w zespole dwójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń.</p> <p>Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. Odczytuje wyrażane przez innych w sposób niewerbalny uczucia i emocje. Wyraża swoją ekspresję twórczą przez ruch w czasie ćwiczeń w zespole.</p> | <p>według instrukcji rysunkowej, schematycznej, potrafi przekazać informację o ruchu w postaci schematu. Poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: na rękach z uniku z zamachem jednej nogi. Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie. Wykonuje poprawnie i układ gimnastyczny, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód i z obrotem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i z marszu, przerzut bokiem w dowolny sposób oraz skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych</p> | <p>ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych. Wie, jakie są korzyści codziennych ćwiczeń gimnastyki porannej. Z pomocą nauczyciela wie, jak ocenić postawę ciała oraz dobrać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.</p> <p>Wie, jak można wykorzystywać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.</p> <p>Wie, jak doskonalić koordynację i jak dobrać ćwiczenia kształtujące sprawność koordynacyjną</p> |
| <p>Przestrzega obowiązujących zasad bezpieczeństwa w sporcie i rekreacji.</p> | <p>Wykorzystuje w terenie nabyte umiejętności ruchowe.</p> | <p>Wymienia zasady zachowania w czasie ferii i wakacji zapewniające</p> | <p>Wykazuje roztropność i umiarkowanie, które regulują rozumienie</p> | <p>Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną,</p> | <p>Stosuje zasady wypoczynku biernego i czynnego, określa różnice i zasady stosowania</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>Uczestniczy chętnie we wszelkich formach rekreacji i zajęć na świeżym powietrzu.</p> <p>Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw zimowych.</p> <p>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania.</p> <p>Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych.</p> | <p>Doskonali i rozwija chód ze zmianą prędkości oraz pokonywanie przeszkód terenowych.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem realizuje podchody, zgadywankę terenową, marszobieg i małą zabawę biegową.</p> <p>Pokonuje przeszkody terenowe.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej.</p> <p>Umie wykorzystać walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy do aktywnego wypoczynku.</p> <p>Potrafi bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami.</p> <p>Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.</p> | <p>bezpieczeństwo własne i innych.</p> <p>Zna zasady i przepisy drużynowych gier rekreacyjnych.</p> <p>Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zajęć w terenie i przestrzega ich.</p> <p>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.</p> <p>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>Wie, jak wykorzystać naturalne warunki najbliższej okolicy do rekreacji i czynnego wypoczynku.</p> <p>Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich.</p> <p>Wie, jak się zachować w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku.</p> <p>Rozumie konieczność hartowania organizmu.</p> <p>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> | <p>potrzeby bezpiecznej aktywności fizycznej.</p> <p>Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników.</p> <p>Potrafi przedstawić argumentację swojej decyzji.</p> <p>Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu.</p> <p>Rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Współdziała w zabawach i grach w zespole dwuosobowym.</p> <p>Pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.</p> | <p>stosując przepisy w formie uproszczonej.</p> <p>Przez zajęcia w terenie doskonali swoje umiejętności ruchowe.</p> <p>Potrafi czytać mapę i wyznaczać kierunki geograficzne w terenie.</p> <p>Potrafi poruszać się w terenie według mapy turystycznej.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.</p> | <p>różnych form wypoczynku w życiu codziennym.</p> <p>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą.</p> <p>Uczestniczył w w tych formach aktywności fizycznej, które są związane z wysiłkiem fizycznym, p: pieszych wycieczkach, wycieczkach krajoznawczych, sportach zimowych lub w innych formach aktywności fizycznej.</p> |
| <p>Wykazuje samodyscyplinę i wytrwałłość oraz poczucie</p> | <p>Potrafi pokonywać przeszkody terenowe.</p> | <p>Zna podstawowe zasady bezpiecznego</p> | <p>Wykazuje się zdyscyplinowaniem i</p> | <p>Potrafi pokonywać przeszkody terenowe w</p> | <p>Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>opanowania odruchów (np.: zniecierpliwienia i gniewu) niezbędnych podczas większych czy długotrwałych wysiłków, które tego wymagają. Stara się traktować osiągnięte wyniki jako motywację do podjęcia kolejnych wyzwań. Wynik sportowy traktuje jako rezultat wysiłku i pracy własnej. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a zyskanymi wynikami. Zadania wykonuje z pełnym zaangażowaniem i poświęceniem. Dokonuje samooceny wyników i porównuje je z możliwościami. Zawsze w rywalizacji sportowej jest uczciwy. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Poprawa wyniku jest dla niego miarą sukcesu.</p> | <p>Uzyskuje postęp w wynikach biegu na i 60 m oraz 600 m. Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielnie posługuje się stoperem. Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal z miejsca rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Potrafi wspólnie z nauczycielem zorganizować współzawodnictwo sportowe w wybranej dyscyplinie sportu na szczeblu szkoły. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do sekundy.</p> | <p>organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu międzyklasowym. Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz przepisy organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.</p> | <p>karnością, które skłaniają go do pracy nad sobą. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości. Stara się rzetelnie, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów czasu biegu, długości skoków i rzutów. Zwycięstwo traktuje jako nagrodę za pokonanie własnej słabości i ograniczeń, a osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy. Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie. Dokonuje samooceny i samokontroli wyników. W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny. Pomaga słabszym w wykonaniu zdania.</p> | <p>biegu. Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. Prawidłowo i dokładnie wykonuje podstawowe elementy techniczne z lekkiej atletyki. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową oraz zmierzyć czas biegu. Potrafi pełnić samodzielnie rolę zawodnika, kibica i – ze wsparciem nauczyciela – sędziego w międzyklasowych rozgrywkach w wybranej dyscyplinie sportowej. Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu. Potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości. Odczytuje wynik pomiaru czasu. Porównuje uzyskane wyniki w rozgrywkach lekkiej atletyki.</p> | <p>skoku w dal i wzwyż. Potrafi zapanować nad stresem w czasie udziału w rywalizacji sportowej. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p> |
| <p>Wymienia zasady odpowiedniego zachowania się podczas zabaw tanecznych. Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Rozróżnia swoje</p> | <p>Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. Potrafi wykonać podstawowe kroki wybranych tańców. Umie odtworzyć ruch z wyobraźni i z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów</p> | <p>Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwara, folklor i sztuka ludowa. Zna znaczenie tańca w kulturze narodu.</p> | <p>Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Ma wyobraźnię ruchową i wykazuje się inwencją twórczą. Zna różne rodzaje muzyki. Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. Stara się bezstronnie</p> | <p>Potrafi wykonać mały układ taneczny. Potrafi odtworzyć ruchem rytmem, nastrój i emocje, Potrafi wykazać się precyzją, twórczą ekspresją i inwencją podczas ćwiczeń przy muzyce. dostosować charakter ćwiczenia do utworu</p> | <p>Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|----------------------------------|
| <p>pozytywne i negatywne emocje. Próbuje wyrazić swoje zdanie na temat wykonania zadania przez innych. Dostrzega pozytywne wartości przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą. Właściwie zachowuje się jako uczestnik zabawy tanecznej.</p> | <p>współwiczającego. Potrafi się nauczyć prostego układu ruchowego. Potrafi łączyć ruchy w określone formy oraz łączyć pojedyncze tematy ruchowe w prosty układ ruchowy. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do wybranego przez siebie utworu muzycznego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca.</p> | | <p>ocenić wykonanie zadania przez inne osoby. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Zachowuje się kulturalnie na zabawie tanecznej i na dyskotecce.</p> | <p>muzycznego. Umie odtworzyć różne formy ruchu z jednokrotnego pokazu. Potrafi stworzyć ruch z wyobraźni, dostosować własny ruch do zmiennego rytmu ruchów współwiczającego.</p> | <p>tanecznej i w dyskotecce.</p> |
|---|---|--|---|--|----------------------------------|

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VI