

# WYMAGANIA EDUKACYJNE ORAZ KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V ORAZ VI

## ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W GRODZISKU MAZ.

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:** Białek U., Wolfart-Piech J., „Czas na ruch. Program wychowania fizycznego. II etap edukacyjny. Klasy 4-8.”, Wrocław, 2025.

### KLASA V ORAZ VI

<b>Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>	
<i>Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają wzmacniać mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?</i>	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
<b>1.1</b>	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
<b>1. Cel</b> – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.	
<b>1. Umiejętność</b> – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.	
<b>7. Cel</b> – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.	
<b>7. Umiejętność</b> – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
<b>1.2</b>	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
<b>1. Cel</b> – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.	

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**6. Cel** – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

**6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

**1.3** wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**6. Cel** – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

**6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
<p><b>2. Cel</b> – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.</p> <p><b>2. Umiejętność</b> – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>	
<p><b>7. Cel</b> – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.</p> <p><b>7. Umiejętność</b> – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
<p><b>2. Cel</b> – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.</p> <p><b>2. Umiejętność</b> – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>	
<p><b>7. Cel</b> – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.</p> <p><b>7. Umiejętność</b> – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia</p>	

dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

**1.6** omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**3. Cel** – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

**3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

**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 chwyta 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.

## **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

*Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych pomaga rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- |            |   |
|------------|---|
| <b>2.1</b> | omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych; |
|------------|---|

**3. Cel** – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

**3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

<b>2.2</b>	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
------------	--

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwi efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

<b>2.3</b>	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
------------	---

**5. Cel** – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

**5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

<b>2.4</b>	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
------------	---

**3. Cel** – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

**3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

**6. Cel** – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

**6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

**2.5** organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

**6. Cel** – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

**6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

### **Minigry zespołowe**

#### **Minikoszykówka**

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, przechwyty, 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.

### **Minipiłka siatkowa**

1. Omawia zasady uproszczonej siatkówki (minisiatkówki 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.

### **Minipiłka ręczna**

1. Omawia zasady minipiłki 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.

### **Minipiłka 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, faul).
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. Rzuca 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.

### **Nordic Walking**

1. Samodzielnie dobiera długość kijków i potrafi je wyregulować.
2. Wykonuje marsz z wydłużonym krokiem, akcentując pracę ramion.
3. Wypycha kijki do tyłu z wyprostem ramienia w stawie łokciowym.
4. Koordynuje oddech z rytmem marszu podczas 5–10-minutowego odcinka.
5. Utrzymuje prawidłową sylwetkę na trasie z niewielkimi zakrętami.
6. Pokonuje prosty tor przeszkód z wykorzystaniem kijków (np. omijanie pachołków).
7. Wydłuża dystans marszu do 500–800 m w równym tempie.
8. Wykorzystuje kijki w prostych ćwiczeniach rozciągających po marszu.
9. Współpracuje w parach lub grupach w ćwiczeniach rytmicznych Nordic Walking.
10. Ocenia swoje samopoczucie i stopień zmęczenia po marszu.

### **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 (kozłując) 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. Rzuca 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 zbitcia 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 zbitcia, 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.

### **Pływanie**

#### **Doskonalenie umiejętności pływackich**

1. Zaawansowane techniki oddechowe - oddychanie podczas pływania na brzuchu (przeplatane wdechy do przodu oraz na boki, w zależności od stylu). Prawidłowy rytm oddychania podczas pływania stylem grzbietowym i klasycznym.
2. Techniki pływania- styl grzbietowy: uczeń doskonali pływanie na plecach, kładąc nacisk na koordynację nóg i rąk oraz utrzymanie pozycji na wodzie. Styl klasyczny: uczeń uczy się podstawowego ruchu nóg i rąk w tym stylu, kładąc nacisk na płynność ruchów. Kroki techniczne do stylu dowolnego - praca nad poprawnością ruchów w stylu dowolnym, ucząc płynnego, rytmicznego ruchu nóg oraz zamachów rąk. Krótkie dystanse pływania na brzuchu w stylu dowolnym z regularnym oddychaniem.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe w wodzie - trening z użyciem deski, np. pływanie na plecach z deską (doskonalenie pracy nóg). Ćwiczenia w formie zabaw, jak np. rzucanie piłek do wody i łapanie ich podczas pływania.

#### **Kompetencje społeczne w zakresie minigier 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.

### Dział III. Lekkoatletyka

*Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

**3.1** uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

**3.2** wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**3.3** | wykonuje bieg przez przeszkody;

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

**3.4** | wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**5. Cel** – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu

aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

**5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

**3.5** | wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

**3.6** | wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**3. Cel** – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do

celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

**3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

**3.7** | wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

**1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

**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 jednoręcz lub oburęcz.
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.

**Dział IV. Taniec**

*Pytanie wiodące: Jak nauka prostych kroków i figur tanecznych w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych pomaga rozwijać koordynację ruchową?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

**4.1** | wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

**1. Cel** – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

<p><b>1. Umiejętność</b> – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
<p><b>5. Cel</b> – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.</p> <p><b>5. Umiejętność</b> – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.</p>
<p><b>7. Cel</b> – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.</p> <p><b>8. Umiejętność</b> – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.</p>

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
<b>Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonuje podstawowe kroki polki, krakowiaka i walczyka.</li> <li>2. Wykonuje elementy tańców nowoczesnych: step touch, grapevine, slide.</li> <li>3. Powtarza układ rytmiczny zgodny z metrum tańca (np. 2/4, 3/4).</li> <li>4. Zachowuje odpowiednie ustawienie ciała i kierunek kroków.</li> <li>5. Wprowadza prostą zmianę kierunku lub obrotu w figurze tanecznej.</li> </ol>	
<b>Dział V. Relaksacja i odprężenie</b>	
<i>Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające wpływają na relaksację organizmu?</i>	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
<b>5.1</b>	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

<b>5.2</b>	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
------------	---

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**4. Cel** – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

**4. Umiejętność** – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

**5. Cel** – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

**5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

**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.**

**Treści nauczania:**

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.

## **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

*Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i analiza wyników pomagają lepiej poznać własne możliwości fizyczne?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- |            |   |
|------------|---|
| <b>6.1</b> | wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. |
|------------|---|

**2. Cel** – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

**2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

**7. Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

**7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

**1. Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.**

### **Treści nauczania:**

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.

**Akcesoria i narzędzia:**

1. Stoper i taśma do pomiaru czasu i odległości.
2. Tabela norm sprawności dostosowana do wieku.
3. Karta ucznia z miejscem na wpisywanie wyników.
4. Miernik czasu reakcji (np. Aplikacja mobilna).
5. Dzienniczek aktywności z zapisami zmian w wynikach testów.

**Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności**

*Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu sportowego i umiejętność reagowania na zagrożenia (w tym kontuzje) pozwalają czerpać radość z aktywności fizycznej i chronić się w różnych warunkach (np. nad wodą i w górach)?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 7.1
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.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

**Przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę.**

Dobiera odpowiedni strój i obuwie do lekcji na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Wykonuje rozgrzewkę ogólną przed grami zespołowymi (marsz, trucht, krążenia ramion i bioder).

Sprawdza nawierzchnię sali lub boiska pod kątem bezpieczeństwa przed rozpoczęciem

ćwiczeń.

Zakłada czapkę z daszkiem i nawodnienie podczas lekcji na słońcu.

Wybiera lekką, oddychającą odzież na zajęcia w upalne dni.

**Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.**

Omawia zasady bezpiecznej gry w "dwa ognie" lub piłkę nożną.

Wskazuje, że przestrzeganie przepisów zapobiega kontuzjom.

Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair play.

Tłumaczy, że nieprzestrzeganie reguł może skutkować przerwaniem meczu.

Przedstawia przykłady konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań podczas gry.

**Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.**

Opisuje pierwszą pomoc przy skręceniu kostki (np. unieruchomienie, chłodzenie, zgłoszenie nauczycielowi).

Wymienia objawy wstrząśnienia mózgu po uderzeniu w głowę.

Pokazuje sposób udzielenia pomocy koledze, który doznał otarcia skóry.

Omawia konieczność informowania nauczyciela o każdym urazie.

Rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy (np. duszności, złamanie, krwotok).

**Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.**

Przenosi materace i płotki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Ustawia sprzęt w odpowiedniej odległości od ścian i linii boiska.

Używa piłek tylko zgodnie z przeznaczeniem (np. nie rzuca piłką w okna lub kolegów).

Przechowuje sprzęt po zakończeniu zajęć w wyznaczonym miejscu.

Sprawdza stabilność ławeczek gimnastycznych przed wejściem.

**Wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo.**

Ćwiczy prawidłowe przewroty w przód i w tył na materacu.

Łąduje na zgięte kolana podczas zeskoku z ławeczki lub skrzyni.

Uczy się prawidłowego upadania przy wytrąceniu z równowagi.

Wykonuje przetoczenie boczne w razie upadku.

Ćwiczy bezpieczne przechodzenie przez płotki lekkoatletyczne.

**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.**

Wymienia zasady kąpieli w miejscach strzeżonych.

Tłumaczy konieczność odpowiedniego obuwia w terenie górskim.

Przedstawia zasady zachowania się w lesie (np. nieśmiecenie, nieoddalanie się od grupy).

Opisuje sposoby nawigacji i orientacji w terenie podczas marszów.

Wyjaśnia wpływ hałasu i śmiecenia na środowisko naturalne oraz dzikie zwierzęta.

## **Dział VIII. Kompetencje społeczne**

*Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

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.

## TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo- wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

## **WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY:**

Wymagania na poszczególne oceny zawarte są w dokumencie Przedmiotowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego. W/w dokument jest zgodny z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zawartymi w Statucie Szkoły Podstawowej nr 2 w Grodzisku Mazowieckim. Dokument można znaleźć na stronie internetowej szkoły [www.sp2grodzisk.pl](http://www.sp2grodzisk.pl) w zakładce Organizacja – Ocenianie – Zasady Oceniania.

## **OPRACOWANIE**

Nauczyciele wychowania fizycznego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Grodzisku Mazowieckim.