

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA

POSZCZEGÓLNYCH

ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASIE 7

W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ W nr 3 im. MIKOŁAJA KOPERNIKA W BRZESKU

ROK SZKOLNY 2025/2026

Informacje wstępne

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 lipca 2025 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego, wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego muszą być poprzedzone częścią wstępną, obejmującą: cele kształcenia – wymagania ogólne, założenia podstawy programowej, zasady powiązania wymagań szczegółowych, uwzględnienie indywidualnych możliwości uczniów oraz spójność z celami wychowania fizycznego.

Ogólne cele kształcenia

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

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.
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.
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.
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.

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.
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.
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całościową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

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

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.

Założenia podstawy programowej

Podstawa programowa zakłada stopniowe poszerzanie doświadczeń ruchowych, wdrażanie do regularnej aktywności fizycznej oraz kształtowanie podstawowych nawyków prozdrowotnych. Zakłada również uświadomienie uczniowi poziomu opanowania treści edukacyjnych zawartych w programie nauczania oraz wskazanie ewentualnych braków. Ważnym elementem jest rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne ciało i zdrowie. Zajęcia obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe, naukę podstawowych elementów gier zespołowych, a także wprowadzenie do świadomego dbania o higienę, prawidłową postawę ciała i właściwą regenerację.

Zasady powiązania wymagań szczegółowych

Wymagania szczegółowe wynikają bezpośrednio z celów ogólnych. Każde wymaganie łączy w sobie aspekt wiedzy, umiejętności oraz kształtowania postaw. Struktura wymagań pozwala mi jako nauczycielowi planować proces dydaktyczny w sposób spójny i konsekwentny oraz jasno określać uczniom, czego się od nich oczekuje.

Uwzględnienie indywidualnych możliwości uczniów

Na tym etapie edukacyjnym szczególnie istotne jest dostosowanie treści do możliwości psychofizycznych uczniów. W procesie oceniania największe znaczenie ma zaangażowanie i chęć uczestnictwa w zajęciach, a nie wyłącznie osiągnięte efekty sprawnościowe. Każdy uczeń ma prawo do poczucia sukcesu i doświadczania radości z aktywności ruchowej.

Spójność z celami wychowania fizycznego

Wymagania edukacyjne są w pełni zgodne z celami wychowania fizycznego – sprzyjają rozwojowi fizycznemu, psychicznemu i społecznemu, uczą współpracy, odpowiedzialności i poszanowania zasad bezpieczeństwa. Wprowadzają uczniów w świat kultury fizycznej w sposób dostosowany do ich wieku i możliwości.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;			samodzielnie wykonuje zadanie w poprawny sposób, zgodnie z zasadami.	samodzielnie wykonuje zadanie, świadomie, dbając o technikę i estetykę wykonania.	
I.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;			samodzielnie wykonuje zadanie treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy zgodnie z zasadami przynajmniej w trzy ćwiczeniach	samodzielnie wykonuje zadanie treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy zgodnie z zasadami więcej niż trzy ćwiczeniach	
I.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);			zna i potrafi nazwać dwa rodzaje treningu wzmacniającego. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu do określonego przez	zna i potrafi nazwać dwa rodzaje treningu wzmacniającego. Potrafi dobrać dwa ćwiczeniu do określonego przez	potrafi nazwać więcej niż 2 rodzaje treningu wzmacniającego. Dobiera co najmniej dwa ćwiczeniu do określonego przez

				nauczyciela treningu siłowego	nauczyciela treningu siłowego	nauczyciela treningu siłowego
I.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;			wskazuje jedną możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	wskazuje co najmniej dwie możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	
I.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);			wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami	wykonuje więcej niż jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami	
I.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;			potrafi przeprowadzić rozgrzewkę	potrafi przeprowadzić rozgrzewkę i dostosować ją do określonej aktywności	potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z piłkami
I.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;			potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze, stosując się do zasad	potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze, stosując się do zasad bezpieczeństwa i	

				bezpieczeństwa i techniki	techniki oraz zdolnością do jej zastosowania w praktyce	
I.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	zna co najmniej 2 aktywności na świeżym powietrzu, rozumie co to jest regeneracja organizmu	rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, wyjaśnia przynajmniej jedną korzyść dla zdrowia	rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu i jej znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. opisuje, jak wspiera ona regenerację i profilaktykę zdrowotną, podaje przykłady takich aktywności		

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

II.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;			potrafi samodzielnie wykonać i zastosować podstawowe elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce, wykazując się zrozumieniem zasad gry oraz dobrą koordynacją ruchową.	potrafi samodzielnie wykonywać i stosować bardziej rozwinięte elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce, prezentując precyzję ruchów oraz dobrą znajomość zasad w co najmniej 2 grach.	
------	---	--	--	--	--	--

II.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			uczeń umie zajmować właściwą pozycję w ataku i obronie oraz współpracować z drużyną w koszykówce, piłce ręcznej, siatkówce czy piłce nożnej	uczeń wykazuje się doskonałym zrozumieniem zasad gier i przewiduje ruchy przeciwnika, skutecznie koordynując działania zespołu w koszykówce, piłce ręcznej, siatkówce czy piłce nożnej	
II.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			potrafi samodzielnie wykonać i zastosować podstawowe elementy techniczne w dwóch grach tj; kwadrat, “żywy kosz”	potrafi samodzielnie wykonywać i stosować bardziej rozwinięte elementy techniczne w co najmniej dwóch grach tj; kwadrat, “żywy kosz”	

II.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;			uczeń uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik, zna podstawowe zasady gry i potrafi je stosować podczas gry.	uczeń aktywnie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, potrafi pełnić funkcję sędziego, stosując zasady gry, oraz wspiera rówieśników w zrozumieniu reguł.	uczeń aktywnie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, potrafi pełnić funkcję sędziego, stosując zasady gry, potrafi samodzielnie organizować grę,
II.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.			potrafi zorganizować rozgrywki sportowe systemem “każdy z każdym” i pucharowym		

Dział III. Lekkoatletyka

Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
III.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;			uczeń potrafi wykonać co najmniej 2 ćwiczenia sprinterskie, potrafi przyjąć poprawną pozycję ze startu niskiego, osiągając	uczeń potrafi wykonać 3 ćwiczenia sprinterskie, potrafi przyjąć poprawną pozycję ze startu niskiego, osiągając prędkość przy	

				prędkość przy zachowaniu poprawnej techniki.	zachowaniu poprawnej techniki.	
III.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;			uczeń powinien samodzielnie wykonywać dwa podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach.	uczeń powinien samodzielnie wykonywać co najmniej trzy podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach.	
III.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;			wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu, zaznaczając krok skrzyżny i pozycję wyrzutną, starając się zachować kolejność ruchów	wykonuje rzut z wyraźnym krokiem skrzyżnym i pozycję wyrzutną, kończąc ruchem ramienia nad głową i próbując utrzymać równowagę po wyrzucie.	
III.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			uczeń przekazuje pałeczkę w marszu sztafetowym w wyznaczonej strefie, zwracając uwagę na ustawienie dłoni i	uczeń przekazuje pałeczkę w biegu w odpowiednim momencie, z wyciągniętą ręką i bez zatrzymywania się,	

				próbując utrzymać tempo marszowe	współpracując z partnerem	
III.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;			uczeń samodzielnie wybiera prosty, bezpieczny teren do marszobiegu lub biegu terenowego,	uczeń samodzielnie wybiera prosty, bezpieczny teren do marszobiegu lub biegu terenowego, porusza się po wyznaczonej trasie, próbując wyznaczyć sobie punkt orientacyjny;	uczeń samodzielnie wybiera teren odpowiedni do marszobiegu lub biegu terenowego, uwzględniając podstawowe warunki bezpieczeństwa i dostosowując trasę do swoich możliwości
III.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.			wykonuje skok w dal z rozbiegu techniką naturalną, odbijając się ze strefy lub belki, zachowując równowagę i starając się lądować obunóż	uczeń wykonuje skok w dal z rozbiegu techniką naturalną, odbijając się ze strefy lub belki, ląduje obunóż w piaskownicy z próbą zachowania równowagi i wykorzystuje zamach rąk w fazie lotu.	
Dział IV. Taniec						
Nr*		Ocena				

	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IV.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.			uczeń wykonuje prosty układ taneczny poprzez naśladowanie kroków nauczyciela	uczeń wykonuje układ taneczny poprzez naśladowanie kroków nauczyciela, starając się zachować rytm i kolejność ruchów. Potrafi samodzielnie przygotować krótki układ taneczny	uczeń samodzielnie lub zespołowo opracowuje spójny układ taneczny z wyraźnym początkiem, rozwinięciem i zakończeniem, wykorzystuje kroki taneczne zgodne z charakterem wybranego stylu, porusza się płynnie w rytmie muzyki i prezentuje układ z wyczuciem przestrzeni oraz ekspresją ruchu.
Dział V. Relaksacja i odpężenie						
Nr*		Ocena				

	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
V.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.			uczeń potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne, takie jak podstawowe rozciąganie czy spokojny oddech, zazwyczaj według pokazu nauczyciela.	uczeń wykonuje różne ćwiczenia relaksacyjne (np. kilka form rozciągania, ćwiczenia oddechowe, elementy wyciszenia po wysiłku) samodzielnie i poprawnie, rozumiejąc ich znaczenie dla odpoczynku organizmu.	
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej						
Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VI.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wymienić	uczeń wymienia 2–3 testy sprawności	uczeń potrafi wymienić przykłady testów sprawności	uczeń zna różne testy sprawności fizycznej, potrafi wyjaśnić ich	uczeń wymienia i opisuje różne testy sprawności,

		1 prosty test sprawności fizycznej, nie potrafi wyjaśnić jego znaczenia ani samodzielnie wskazać technologii do pomiaru.	fizycznej, wie, że można używać prostych narzędzi (np. stoper, aplikacja w telefonie), ale korzysta z nich tylko przy pomocy nauczyciela.	fizycznej (np. bieg na 50 m, skok w dal, beeg test itp) i wskazać proste urządzenia do pomiaru (np. krokomierz, aplikacja w telefonie).	znaczenie i wskazać, które rozwijają dane zdolności motoryczne. Samodzielnie korzysta z nowoczesnych technologii (np. aplikacji fitness, opaski sportowej) i potrafi odczytać podstawowe wyniki.	porównuje je, wskazuje ich mocne i słabe strony. Potrafi zastosować nowoczesne technologie (np. aplikacje do monitorowania tętna, licznik kroków, rejestrator aktywności) i świadomie analizuje zebrane dane, odnosząc je do swojego poziomu sprawności.
VI.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);			uczeń potrafi użyć podstawowych urządzeń pomiarowych (np. stoper, krokomierz w telefonie) i z pomocą nauczyciela odczytać wynik.	sprawnie i świadomie korzysta z różnych urządzeń pomiarowych, prawidłowo interpretuje wyniki i potrafi porównać je ze swoimi możliwościami.	posługuje się różnymi urządzeniami pomiarowymi, szczegółowo analizuje i interpretuje wyniki, potrafi je zestawić z normami sprawności oraz wskazać praktyczne wnioski dla poprawy kondycji.
VI.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	z pomocą nauczyciela mierzy własną	z pomocą nauczyciela mierzy własną	potrafi sprawdzić swoją aktywność fizyczną w ciągu dnia	uczeń regularnie sprawdza i interpretuje swoją aktywność	samodzielnie monitoruje swoją aktywność , potrafi

		dzienną aktywność fizyczną przy użyciu krokomierza	dzienną aktywność fizyczną przy użyciu aplikacji	przy pomocy prostych narzędzi (np. aplikacja, krokomierz).	fizyczną, potrafi porównać ją do zaleceń zdrowotnych dla swojego wieku.	interpretować i porównać je do rówieśników
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami)						
Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VII.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);	z pomocą nauczyciela wymienia przykłady zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna.	uczeń samodzielnie wymienia kilka zawodów wymagających dobrej sprawności fizycznej i potrafi wskazać jedną próbę sprawnościową stosowaną w rekrutacji do służb mundurowych	uczeń potrafi wymienić przykłady prób sprawnościowych wykorzystywanych w służbach mundurowych (np. podciąganie, bieg na 1000 m) i zna zawody, w których wysoka sprawność fizyczna jest szczególnie ważna.	uczeń poprawnie przedstawia zestaw prób sprawnościowych stosowanych w rekrutacji do służb mundurowych, potrafi uzasadnić ich znaczenie dla pracy zawodowej oraz podaje różne przykłady zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej.	uczeń omawia próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do różnych służb mundurowych, porównuje je, wskazuje ich praktyczne znaczenie, a także szeroko charakteryzuje inne zawody wymagające wysokiej sprawności fizycznej.

VII.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	podejmuje próbę wykonania prostych ćwiczeń sprawnościowych przy wsparciu nauczyciela, zachowując podstawowe zasady bezpieczeństwa.	wykonuje wybrane próby sprawnościowe w ograniczonym zakresie, dostosowując wysiłek do własnych możliwości.	uczeń podejmuje próbę wykonania prostych prób sprawnościowych (np. bieg długi, rzut piłka lekarską itp.), pamiętając o zasadach bezpieczeństwa,	uczeń poprawnie wykonuje próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości i potrafi ocenić własny rozwój.	uczeń szczegółowo omawia próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do różnych służb mundurowych, porównuje je, wskazuje ich praktyczne znaczenie, a także szeroko charakteryzuje inne zawody wymagające wysokiej sprawności fizycznej
--------------	--	--	--	---	---	--

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VIII.1	omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;	uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wymienić pojedyncze sposoby zapobiegania	uczeń potrafi wskazać podstawowe sposoby zapobiegania urazom, ale	uczeń potrafi samodzielnie wskazać sposoby zapobiegania najczęstszym urazom podczas zajęć ruchowych i podać		

		urazom podczas zajęć ruchowych.	wymaga wsparcia przy podaniu przykładów właściwych zachowań.	przykłady właściwych zachowań.		
VIII.2	stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;			uczeń wykonuje proste ćwiczenia wymagające samoasekuracji, potrafi asekurować w podstawowych elementach gimnastycznych.	uczeń stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w różnych ćwiczeniach, wykonuje je poprawnie i świadomie, zapewniając bezpieczeństwo ćwiczącemu.	stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, potrafi instruować innych, a także przewiduje i zapobiega sytuacjom zagrażającym bezpieczeństwu
VIII.3	planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.			uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wymienić podstawowe zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych.	uczeń samodzielnie planuje prostą formę aktywności w terenie, uwzględniając zasady bezpieczeństwa i ochrony środowiska.	uczeń proponuje różne aktywności terenowe dostosowane do możliwości uczniów, potrafi wskazać potencjalne zagrożenia i sposoby ich unikania oraz zwraca uwagę na potrzebę dbania o przyrodę.

Dział IX. Kompetencje społeczne

Nr*	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Ocena				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IX.1	rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;	uczeń w minimalnym stopniu zna pojęcie fair play, potrafi podać jeden przykład, zwykle przy wsparciu nauczyciela.	uczeń podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play, czasami stosuje je w grach szkolnych, wymaga częstego przypomnienia zasad	uczeń samodzielnie stosuje zasady fair play w szkolnych grach i zabawach, rozumie ich znaczenie dla atmosfery rywalizacji		
IX.2	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy w rywalizacji, ale często nie przestrzega zasad fair play i wymaga przypomnień nauczyciela.	uczeń uczestniczy w rywalizacji i zazwyczaj przestrzega zasad fair play, choć czasem potrzebuje wskazówek nauczyciela.	uczeń bierze udział w rywalizacji sportowej i stosuje się do podstawowych zasad fair play.	uczeń konsekwentnie przestrzega zasad fair play podczas rywalizacji, a także przypomina o nich innym uczestnikom gry.	uczestniczy w rywalizacji sportowej, zawsze przestrzega zasad fair play, potrafi wyjaśnić ich znaczenie i promować je wśród innych zawodników.

IX.3	okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	uczeń podejmuje próbę okazania szacunku przeciwnikowi, jednak często wymaga przypomnienia zasad.	uczeń zwykle stosuje zasady kulturalnego zachowania wobec przeciwnika i sędziego.	uczeń poprawnie przestrzega przepisów gier i zachowuje się z szacunkiem wobec wszystkich uczestników.	uczeń zawsze okazuje szacunek wobec przeciwnika i sędziego, a swoim zachowaniem daje dobry przykład innym.	
IX.4	współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	podejmuje próby współpracy w grupie, ale często działa chaotycznie lub wymaga stałych wskazówek nauczyciela.	współdziała w grupie w podstawowym zakresie, starając się angażować w realizację zadań, ale wymaga czasami wsparcia.	uczeń uczestniczy w pracy zespołowej, wykonując powierzone zadania.	uczeń aktywnie współdziała w grupie, wykazuje inicjatywę i wspiera innych w osiąganiu wspólnego celu.	współdziała w grupie, potrafi motywować i organizować pracę zespołu, rozumiejąc znaczenie współpracy dla osiągnięcia sukcesu drużyny.
IX.5	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;			uczeń przekazuje proste informacje w trakcie gry i współpracuje z drużyną	uczeń komunikuje się jasno i skutecznie, wspiera zespół w budowaniu współpracy.	uczeń kieruje komunikacją w grupie, proponuje rozwiązania i potrafi rozwiązywać konflikty podczas współpracy.
IX.6	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	uczeń podejmuje próbę pełnienia roli organizatora, z oporem i	uczeń wykonuje proste zadania organizacyjne przy wsparciu	uczeń poprawnie pełni funkcję zawodnika, organizatora lub	uczeń samodzielnie i poprawnie pełni funkcję zawodnika, organizatora lub	uczeń aktywnie inicjuje i organizuje szkolne rozgrywki, wykazuje się

		niechęcią i wymaga dużego wsparcia nauczyciela. Nie podejmuje się roli sędziego	nauczyciela. Nie podejmuje się roli sędziego	sędziego w prostych rozgrywkach przy wsparciu nauczyciela	sędziego w prostych rozgrywkach.	odpowiedzialnością i potrafi kierować grupą.
IX.7	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, ale popełnia liczne błędy	w podstawowym zakresie wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, korzystając z odpowiedzi nauczyciela.	uczeń samodzielnie podaje zasady kulturalnego kibicowania i wskazuje przykłady właściwych zachowań.		
IX.8	wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	uczeń przyczynia się do tworzenia działań problemowych ale podejmuje próbę rozwiązania problemu, wymaga jednak wsparcia nauczyciela w zrozumieniu sytuacji.	uczeń podejmuje próbę rozwiązania problemu, tylko na prośbę nauczyciela i wymaga odpowiedzi w zrozumieniu problemu.	uczeń samodzielnie znajduje poprawne rozwiązanie prostych sytuacji problemowych.	uczeń proponuje różne rozwiązania problemów i wybiera najbardziej odpowiednie.	uczeń wykazuje dużą kreatywność, tworzy nowe sposoby rozwiązywania problemów i zachęca do tego innych.

IX.9	traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	uczeń podejmuje działanie w obliczu problemu tylko przy wsparciu nauczyciela.	uczeń stara się działać mimo trudności, choć czasem rezygnuje.	uczeń traktuje problem jako wyzwanie i podejmuje próby jego pokonania.	uczeń konsekwentnie dąży do rozwiązania problemu, nie zniechęca się porażkami.	uczeń motywuje innych do podejmowania działań w obliczu problemów, prezentując wzorcową postawę.
IX.10	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	próbuję nazywać emocje związane z rywalizacją, ale robi to nieprawidłowo lub wymaga ciągłej pomocy nauczyciela.	w podstawowym zakresie potrafi rozpoznać emocje wywołane wygraną lub przegraną i wskazać ich znaczenie dla zachowań społecznych, korzystając ze wskazówek nauczyciela	uczeń potrafi nazwać emocje związane z wygraną i przegraną oraz odnieść je do swojego funkcjonowania w grupie.	świadomie rozpoznaje emocje wynikające z wygranej lub przegranej, potrafi je kontrolować i analizować ich wpływ na własne zachowania społeczne.	rozpoznaje i nazywa emocje towarzyszące rywalizacji, potrafi je regulować, wyciąga wnioski dla codziennego funkcjonowania i wspiera innych w radzeniu sobie z emocjami.
IX.11	współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	uczeń podejmuje próby współpracy, ale wymaga częstych przypomnień.	uczeń współpracuje w grupie, szanuje zdanie innych, lecz potrzebuje ukierunkowania	uczeń współpracuje z rówieśnikami, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje empatię i asertywność.	uczeń aktywnie współpracuje, konsekwentnie szanuje innych, wykazuje asertywność i empatię, a także wspiera kolegów w pracy zespołowej.	uczeń współpracuje w grupie, motywuje innych, szanuje poglądy i wysiłki wszystkich, potrafi rozwiązywać konflikty i wykazuje pełną empatię oraz asertywność.

IX.12	motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	uczeń sporadycznie podejmuje próby motywowania innych, ale wymaga ciągłej pomocy nauczyciela	uczeń stara się motywować współwiczących, ale robi to tylko w prostych sytuacjach i nie zawsze uwzględnia indywidualne potrzeby kolegów.	uczeń zachęca kolegów do udziału w prostych aktywnościach fizycznych.	uczeń systematycznie motywuje rówieśników, szczególnie osoby mniej sprawne, do aktywności fizycznej.	uczeń aktywnie wspiera innych, organizuje wspólne formy ruchu i zachęca do systematycznej aktywności.
IX.13	przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	uczeń podejmuje próbę współpracy z mniej sprawnymi, ale potrzebuje przypomnienia, okazuje niechęć wobec działania	uczeń podejmuje próbę współpracy z mniej sprawnymi, ale potrzebuje przypomnienia.	uczeń współpracuje z uczniami o różnej sprawności fizycznej i okazuje im wsparcie.	uczeń aktywnie promuje postawy wspierające wobec uczniów mniej sprawnych.	uczeń inicjuje działania integrujące całą grupę i przeciwdziała wykluczeniu w sposób wzorcowy.
IX.14	rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	podejmuje próby rozwiązywania nieporozumień, ale często reaguje impulsywnie lub wymaga ciągłej pomocy nauczyciela.	uczeń stara się rozwiązywać nieporozumienia w podstawowym zakresie, ale tylko przy wsparciu nauczyciela i w prostych sytuacjach.	uczeń samodzielnie rozwiązuje większość nieporozumień w sposób bezkonfliktowy, zarówno w trakcie rywalizacji, jak i w sytuacjach pozasportowych.	uczeń samodzielnie i skutecznie rozwiązuje nieporozumienia w trakcie rywalizacji sportowej.	uczeń potrafi mediować w trudnych sytuacjach i wskazuje rówieśnikom sposoby na uniknięcie konfliktu.

IX.15	wzmacnia poczucie własnej wartości;	uczeń podejmuje próby pozytywnego myślenia o sobie przy wsparciu nauczyciela.	uczeń w prosty sposób potrafi wskazać swoje mocne strony.	uczeń wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez zaangażowanie w aktywność fizyczną i współpracę w grupie.	uczeń świadomie wzmacnia własną wartość, korzysta z różnych metod i potrafi utrzymać pozytywne nastawienie w większości sytuacji.	
IX.16	buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	uczeń podejmuje próby współpracy w grupie ale z widoczną niechęcią, często wymaga przypomnienia zasad	uczeń podejmuje próby współpracy w grupie, lecz często wymaga przypomnienia zasad.	uczeń aktywnie współpracuje, buduje swój obraz poprzez uczestnictwo i wspieranie kolegów.	uczeń konsekwentnie wspiera innych, umacnia pozytywny obraz siebie poprzez aktywną rolę w grupie.	uczeń potrafi inicjować działania wspólnotowe, buduje pozytywny wizerunek siebie i grupy, inspiruje innych.