# Standardy wymagań dla klasy II

**Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Uczestniczy z zachowa- | Potrafi posługiwać się | Zna zasady bezpiecznego | Wykorzystuje warunki | Potrafi opracować dla | Przestrzega zasad |
| niem zasad bezpieczeń- | kompasem i mapą. | udziału w zajęciach | naturalne terenu do | siebie i swoich rówieśni- | bezpiecznego udziału |
| stwa w ćwiczeniach | Umie zorganizować za- | wychowania fizycznego | kształtowania sprawności | ków zestaw ćwiczeń | w zajęciach wychowania |
| kształtujących sprawność | wody klasowe w biegach | i ćwiczeniach w terenie. | fizycznej. | kształtujących ogólną | fizycznego. |
| fizyczną w terenie. | terenowych. | **Zna miejsca, urządzenia** | Potrafi pokonać własne | sprawność fizyczną z wy- | Zna zasady organizacji |
| Jest wytrwały w dążeniu | **Wybiera i pokonuje trasę** | **i obiekty w najbliższej** | zmęczenie. | korzystaniem naturalnych | współzawodnictwa biegu |
| do celu. | **crossu.** | **okolicy, które można wy-** | Świadomie podejmuje | warunków terenu. | patrolowego i biegów |
| Z pomocą nauczyciela | Samodzielnie dokonuje | **korzystać do aktywności** | wysiłek w celu uzyskania | Potrafi współpracować | przełajowych. |
| dokonuje samooceny | pomiarów wysokości | **fizycznej.** | założonych wyników. | w zespole w biegu patrolo- | Wie, jak kształtować zdol- |
| uzyskanych wyników oraz | i ciężaru ciała, obwodów | Wie, jak ćwiczenia w tere- | Dokonuje samooceny | wym. | ności motoryczne poprzez |
| obiektywnie ocenia własne | mięśni i fałdów skórno- | nie wpływają na organizm | uzyskanych wyników | Potrafi pełnić rolę sędziego | ćwiczenia w terenie. |
| możliwości i umiejętności | -mięśniowych. | człowieka. | w kontekście podjętych | w biegach terenowych. | Wie, jak kontrolować swój |
| ruchowe. | Potrafi zmierzyć tętno | **Wie, jakie zmiany zacho-** | starań w celu ich zdobycia. |  | rozwój fizyczny. |
| Przestrzega ustalonych za- | spoczynkowe i wysiłkowe. | **dzą w organizmie w czasie** | Dokonuje właściwej, oce- |  | Potrafi przygotować |
| sad i reguł postępowania. | Zna sposób wykonywania | **wysiłku fizycznego.** | ny własnych możliwości |  | miejsce i sprzęt do prze- |
| Jest zdyscyplinowany. | poszczególnych prób wy- | Zna zasady udzielania | i umiejętności ruchowych. |  | prowadzania prób indeksu |
| **Umie odmawiać** | branego testu sprawności | pierwszej pomocy. | Pomaga współćwiczącym |  | sprawności fizycznej. |
| **i przeciwstawiać się presji** | fizycznej. | Wie, jakie są sprawności | w wykonaniu zadania. |  | Potrafi przeprowadzić pró- |
| **otoczenia, jest asertywny.** |  | człowieka. | Przyjmuje odpowiedzial- |  | by indeksu i ocenić wyniki  swoich rówieśników. |
|  |  | **Wie, na czym polega** | ność za swoje zdrowie |  |
|  |  | **asertywne zachowanie** | i ciało. |  |  |
|  |  | **i umie podać przykłady** | Podejmuje dojrzałe |  |  |
|  |  | **takiego zachowania.** | i przemyślane decyzje. |  |  |
|  |  | **Zna szkodliwe skutki** |  |  |  |
|  |  | **używania sterydów** |  |  |  |
|  |  | **w celu zwiększenia masy** |  |  |  |
|  |  | **mięśniowej.** |  |  |  |

**Cykl 2. Wszechstronność - biegi/ skoki, rzuty – lekkoatletyka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Przestrzega zasad uczci- | Potrafi wykonać popraw- | Zna historię starożytnych | Dostrzega problem | Potrafi wykonać prawi- | Wie, jaki jest związek ide- |
| wej rywalizacji na boisku | nie: krok biegowy, odbicie | i nowożytnych igrzysk | dopingu. | dłowo: krok płotkowy na | ałów starożytnych igrzysk |
| sportowym i w życiu | z jednej nogi, skoki | olimpijskich. | Wie, że pokonanie | trzech płotkach niskich, | olimpijskich z dzisiejszą |
| codziennym. | dosieżne z lądowaniem do | Wie, jak bezpiecznie | własnych słabości jest | przeskok przez niską | rywalizacją sportową. |
| Świadomie podejmuje | przysiadu. | zorganizować gry | miarą sukcesu. | poprzeczkę dowolnym | Dostrzega nieprawidłowo- |
| wysiłek fizyczny. | Potrafi z miejsca z usta- | i zabawy terenowe, | Dostrzega związek zaan- | sposobem z trzech kroków | ści i negatywne zjawiska |
| Z zaangażowaniem | wienia bokiem lub tyłem | kształtujące biegi, skoki | gażowania w ćwiczenia | rozbiegu, za pomocą | w sporcie współczesnym. |
| wykonuje ćwiczenia. | przeskoczyć przez niską | i rzuty lekkoatletyczne. | i trening z osiąganymi | nietypowych przyborów, | Zna szkodliwość dopingu. |
| Jest dokładny i rzetelny | poprzeczkę i prawidłowo | Zna sposoby bezpiecznego | wynikami. | chwyt, odwodzenie, | Wie, jak można |
| w swoich działaniach, | wylądować na zeskoku do | wykonywania biegów, | Jest rzetelny i obiektywy. | trzy kroki przekładanki | doskonalić umiejętności |
| uczciwy - w sędziowaniu. | skoku *wzwyż..* | skoków i rzutów w terenie. | Dostrzega możliwości | i wyrzut. | lekkoatletyczne. |
| Przestrzega zasady fair | Umie za pomocą | Wie, jakie konkurencje | poprawy swoich wyników. | Potrafi świadomie | Wie, jak zorganizować |
| play w konkurencjach | nietypowych przyborów | lekkoatletyczne przepro- |  | podjąć wysiłek fizyczny | międzyklasowe współza- |
| lekkoatletycznych. | naśladować wypchnięcie | wadzane są w biegach, |  | w celu poprawy swojej | wodnictwo w konkuren- |
| Jest uczciwy jako zawod- | kuli. | skokach i rzutach. |  | sprawności i osiągnięcia | cjach lekkoatletycznych. |
| nik i sędzia. | Potrafi uczestniczyć we | Zna zasady prawidłowego |  | zakładanych wyników |  |
| Dokonuje samooceny | współzawodnictwie | przygotowania organizmu |  | sportowych. |  |
| osiąganych wyników. | w biegach, skokach | do wysiłku. |  | Przestrzega zasad |  |
| Pokonuje własne słabość | i rzutach z zachowaniem |  |  | uczciwej, sportowej rywa- |  |
| i zmęczenie. | zasady fair play. |  |  | lizacji na boisku i w życiu |  |
|  |  |  |  | codziennym. |  |

**Cykl 3. Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Współpracuje i współdzia- | Wykonuje poprawnie | Zna zasady współdziałania | Podporządkowuje się de- | Wykonuje bezbłędnie | Zna zasady współdziałania |
| ła z innymi członkami | następujące elementy | zespołowego w piłce | cyzjom kapitana zespołu | następujące elementy | zespołowego i umie |
| zespołu. | techniki i taktyki piłki | ręcznej. | i trenera. | techniki i taktyki piłki | je wykorzystać w grze |
| Stara się podporządkować | ręcznej: podanie | Wie, jak wykonywać | Zachowuje się właściwie | ręcznej: przyjęcie | w piłce ręcznej. |
| decyzjom kapitana | sposobem półgórnym | poszczególne elementy | na boisku i trybunach | i podanie piłki sposobem | Wie, jak stosować elemen- |
| zespołu i trenera. | w dwójkach w miejscu | techniki piłki ręcznej oraz | zarówno w czasie zwycię- | półgórnym w trójkach | ty techniki i taktyki w grze, |
| Przestrzega zasad czystej | i w biegu zakończone | wykorzystać je w grze. | stwa, jak i porażki. | w miejscu i w biegu | w zespołach czwórkowych |
| gry i kulturalnego dopingu. | rzutem na bramkę, | Zna regionalne zespoły | Jest sprawiedliwy i obiek- | zakończone rzutem | i piątkowych. |
|  | na przemian podania | piłki ręcznej. | tywny w sędziowaniu. | na bramkę z wyskoku, | Zna przepisy gry i sędzio- |
|  | i kozłowanie w dwójkach | Wie, jakie mogą być walo- |  | podania i kozłowanie | wania. |
|  | w biegu, współdziałanie | ry rekreacyjno-zdrowotne |  | na przemian w trójkach | Zna zespoły piłki ręcznej |
|  | w kryciu przeciwnika | piłki ręcznej. |  | w biegu, współdziałanie | w kraju i osiągnięcia repre- |
|  | „każdy swego" w zespole | **Zna sposoby redukowania** |  | w kryciu przeciwnika | zentacji Polski. |
|  | dwójkowym, rzut na bram- | **nadmiernego stresu** |  | z piłką „każdy swego" |  |
|  | kę z miejsca, uwalnianie | **i konstruktywne sposoby** |  | w zespole trójkowym, |  |
|  | partnera bez piłki za | **radzenia sobie w sytu-** |  | współdziałanie w zespole |  |
|  | pomocą zasłony. | **acjach stresowych.** |  | piątkowym, uwalnianie |  |
|  | Potrafi stosować zasadę | Wie, jak zorganizować |  | partnera z piłką za |  |
|  | fair play w grze i zacho- | rozgrywki na poziomie |  | pomocą zasłony. |  |
|  | wać się poprawnie w roli | klasy. |  | Umie kulturalnie się |  |
|  | kibica. |  |  | zachować na boisku |  |
|  |  |  |  | i trybunach. |  |

**Cykl 4. Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Systematycznie i dobrowol- | Potrafi wykonać prawidło- | Zna sposoby bezpiecznego | Systematycznie, dobrowol- | Potrafi wykonać prawi- | Zna zasady higieny wypo- |
| nie podejmuje wysiłek | wo: przewrót w przód | korzystania z przyrządów. | nie i świadomie podejmuje | dłowo: przewrót w przód | czynku i pracy umysłowej. |
| fizyczny. | z miejsca przez piłkę, | Zna przykłady ćwiczeń | wysiłek fizyczny. | z rozbiegu przez przeszko- | Wie, jakie jest znaczenie |
| Jest pomocny dla partnera | przechodząc z przysiadu | korekcyj no- wyrównaw- | Ma zaufanie do partnera | dę do postawy, dwa prze- | systematycznego wysiłku |
| ćwiczeń. | do postawy, przewrót w tył | czych. | ćwiczeń. | wroty w tył z postawy do | fizycznego dla zdrowia |
| Odróżnia brawurę od | z postawy do rozkroku, | Zna zasady asekuracji | Dostosowuje ćwiczenia do | postawy, stanie na rękach | i urody. |
| odwagi. | stanie na rękach przy | i samoasekuracji w czasie | możliwości współpartnera. | zamachem jednonóż | Zna podział wad postawy |
| **Określa swoje słabe** | drabinkach zamachem | ćwiczeń. | Ustala sposób rozwiązania | z pomocą i asekuracją, | i metody ich korekty. |
| **i mocne strony.** | jednonóż z pomocą | **Wymienia najczęstsze** | problemu na drodze | wymyk i odmyk na drążku, | Zna zasady asekuracji |
| **Planuje rozkład dnia,** | i asekuracją, wymyk na | **okoliczności oraz przy-** | negocjacji. | skok kuczny przez pięć | i samoasekuracji podczas |
| **z uwzględnieniem** | drążku, skok zawrotny | **czyny wypadków i urazów** |  | części skrzyni wszerz, | ćwiczeń. |
| **proporcji pomiędzy** | przez cztery części skrzyni | **w czasie zajęć ruchowych,** |  | wejście na równoważnię |  |
| **pracą a wypoczynkiem,** | o nogach skurczonych | **omawia sposoby zapobie-** |  | dowolnym sposobem, |  |
| **wysiłkiem umysłowym** | do przysiadu, wejście na | **gania im.** |  | przejście krokiem zwykłym |  |
| **a fizycznym.** | równoważnię dowolnym | Wie, jakie znaczenie |  | i zeskok w bok do przy- |  |
|  | sposobem i zeskok do | ma gimnastyka poranna |  | siadu, piramidę dwójkową |  |
|  | przysiadu, prostą piramidę | i śródlekcyjna dla prawi- |  | według własnej inwencji. |  |
|  | dwójkową. | dłowego funkcjonowania |  | Potrafi przygotować zestaw |  |
|  | Umie przygotować zestaw | organizmu. |  | ćwiczeń gimnastycznych |  |
|  | ćwiczeń gimnastyki poran- |  |  | z wykorzystaniem |  |
|  | nej i ćwiczeń korekcyjno- |  |  | wybranych przyrządów |  |
|  | -kompensacyjnych. |  |  | i przyborów. |  |
|  | **Potrafi zaplanować** |  |  | Umie dostosować |  |
|  | **sposoby rozwoju swoich** |  |  | obciążenie ćwiczeń do |  |
|  | **mocnych stron i możli-** |  |  | możliwości partnera. |  |
|  | **wości pracy nad poprawą** |  |  |  |  |
|  | **słabych stron.** |  |  |  |  |
|  | Dąży do rozwiązania |  |  |  |  |
|  | konfliktu na drodze |  |  |  |  |
|  | negocjacji. |  |  |  |  |

**Cykl 5. Komunikacja, atak i obrona - technika i taktyka gry w koszykówce**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Przestrzega ustalonych | Potrafi wykonać prawidło- | Zna przepisy gry i podsta- | Popiera i udziela wsparcia | Potrafi wykonać prawidło- | Wie, jak wykorzystać |
| przepisów gry. | wo następujące elementy | wowe zasady sędziowania | swoim faworytom zarów- | wo następujące elementy | poznane elementy techniki |
| Podporządkowuje się | techniki i taktyki: chwyty | w koszykówce. | no w sytuacji zwycięstwa, | techniki i taktyki: podania | i taktyki w grze. |
| decyzjom sędziego. | piłki oburącz w miejscu | Wie, na czym polega | jak i porażki. | i chwyty piłki oburącz | Wie, jakie są systemy |
| Jest uczciwy, przestrzega | i w biegu w dwójkach | współdziałanie zespołowe |  | w miejscu i w biegu | rozgrywania zawodów |
| zasad sportowej rywalizacji | zakończone rzutem na | w piłce koszykowej. |  | w trójkach zakończone | koszykówki i jak |
| i zasady fair play na boisku. | kosz, łączenie podań | Wie, jak właściwie się |  | rzutem na kosz, łączenie | zorganizować zawody |
| Zachowuje się właściwie | i kozłowania w biegu, | zachować w rolach |  | podania i kozłowania | międzyklasowe w piłkę |
| w roli kibica. | w dwójkach, współdziała- | zawodnika, sędziego |  | w trójkach w biegu, współ- | koszykową. |
|  | nie w dwójkach w kryciu | i kibica. |  | działanie w dwójkach | Zna zespoły polskiej ligi |
|  | przeciwnika bez piłki | Zna regionalne zespoły ko- |  | w kryciu przeciwnika | koszykówki, zawodników |
|  | i przy zastawianiu prze- | szykówki i ich osiągnięcia |  | *i* piłką, zastawianie | i osiągnięcia. |
|  | ciwnika rzucającego. | oraz zawodników. |  | i zbieranie piłki z tablicy | Zna dokonania reprezen- |
|  | Potrafi stosować zasadę | Zna walory rekreacyjne |  | w dwójkach. | tacji kraju oraz wyniki ligi |
|  | fair play w grze. | koszykówki. Wie, jak |  | Umie wykorzystać nabyte | europejskiej i światowej. |
|  | Umie zachować się | zorganizować rozgrywki |  | umiejętności techniczno- |  |
|  | poprawnie w roli kibica, | na poziomie klasy. |  | -taktyczne w czystej, |  |
|  | udziela wsparcia swoim | **Wie, jakie znaczenie** |  | sportowej grze. |  |
|  | faworytom, bez względu | **dla zdrowia mają** |  | Potrafi podporządkować |  |
|  | na wynik spotkania. | **dobre relacje z innymi** |  | się bezwzględnie decyzjom |  |
|  |  | **ludźmi, w tym z rodzicami** |  | sędziego, trenera i kapita- |  |
|  |  | **i rówieśnikami tej samej** |  | na zespołu. |  |
|  |  | **i przeciwnej płci.** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Cykl 6. Odporność organizmu - sporty zimowe**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Hartuje swój organizm. | Potrafi dobrać ubiór | Wie, jak bezpiecznie | Jest zaangażowany | Potrafi dobrać sprzęt | Wie, jakie konkurencje |
| **Dostrzega zagrożenia** | i bezpieczne miejsce do | zorganizować zajęcia na | i wytrwały w dążeniu do | do biegów na nartach, | i jaki sprzęt są charaktery- |
| **związane z uprawianiem** | biegów na nartach. | stoku. | celu. | wybrać bezpieczny teren | styczne dla sportów |
| **niektórych dyscyplin** | Umie wykonać kroki | Zna zasady bezpiecznego | Traktuje porażki jako | do biegów i zorganizować | saneczkarskich. |
| **sportowych.** | na nartach: zwykłe, | uczestnictwa w biegach | mobilizację do zwiększe- | współzawodnictwo | Wie, jakie są rodzaje |
| Przezwycięża własną | jednokrok i bezkrok. | narciarskich. | nia wysiłku w ćwiczeniach | w biegach narciarskich. | śniegu i jak dobrać smar |
| słabość. | Potrafi wykonać zwroty | **Zna najczęstsze przyczyny** | i treningu. | Umie wykonać kroki na | do nart. |
| Podporządkowuje się | w miejscu z kijkami i bez | **i okoliczności wypadków** |  | nartach: krok z odbicia, | Zna sposób i przepisy |
| ustalonym regułom | kijków, zjechać na nartach | **oraz urazów w sporcie** |  | dwukrok, krok łyżwowy. | przeprowadzania |
| postępowania w celu | ze zmianą kierunku | **i rekreacji.** |  | Potrafi wykonać schod- | zawodów narciarstwa |
| zapewnienia bezpieczeń- | jazdy z przestępowaniem | **Zna sposoby zapobiegania** |  | kowanie w górę i w dół, | biegowego. |
| stwa sobie i innym. | i podbiegnąć pod górę | **urazom i wypadkom** |  | *zjechać* na nartach z przej- | Zna osiągnięcia polskich |
|  | jodełkowaniem. | **w czasie zajęć ruchowych.** |  | ściem do pługu i zmianą | narciarzy na zawodach |
|  | Umie uczestniczyć we | Wie, jak przygotować swój |  | kierunku jazdy pługiem. | międzynarodowych, |
|  | współzawodn ictwie | organizm do zajęć zimą na |  | Potrafi traktować porażki | w tym na igrzyskach |
|  | sportowym. | świeżym powietrzu. |  | jako mobilizację do zwięk- | olimpijskich. |
|  | **Potrafi wskazać najczęst-** | Wie, jakie dystanse wystę- |  | szenia wysiłku, wytrwale | Wie, jakie są walory |
|  | **sze przyczyny i okoliczno-** | pują w biegach płaskich |  | dąży do celu. | turystyczno-rekreacyjne |
|  | **ści wypadków oraz urazów** | i biegach sztafetowych na |  |  | najbliższej okolicy i jak |
|  | **w sporcie i rekreacji.** | nartach. |  |  | można je wykorzystać do |
|  |  | Zna kluby i czołowych |  |  | zajęć rekreacyjno-sporto- |
|  |  | biegaczy narciarskich |  |  | wych w zimie. |
|  |  | w Polsce. |  |  |  |
|  |  | Zna walory rekreacyjno- |  |  |  |
|  |  | -sportowe i zdrowotne |  |  |  |
|  |  | narciarstwa. |  |  |  |

**Cykl 7. Kultura zachowania - muzyka łagodzi obyczaje**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Szanuje tradycję i kulturę | Potrafi wykonać podstawo- | Zna tańce narodowe i towarzyskie.  Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu.  Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.  **Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.** | Docenia lekkość i estetykę | Potrafi wykonać podstawo- | Zna różnice pomiędzy |
| swojego regionu oraz | we kroki i układy taneczne | ruchu. | we figury taneczne | tańcami narodowymi |
| kraju. | wybranych tańców towa- | Wyraża uczucia | wybranych tańców | *a* towarzyskimi. |
| Ocenia wykonanie zada- | rzyskich, regionalnych | i kontroluje własne emocje | towarzyskich, regionalnych | Wie, jakie jest znaczenie |
| nia i konfrontuje tę ocenę | i ludowych. | w sposób świadomy | i ludowych. | tańców narodowych |
| z oceną rówieśników. | Potrafi wykonać ćwiczenia | i kulturalny. | Umie tworzyć krótkie | i regionalnych dla |
|  | przy muzyce według | Podejmuje samodzielne | układy ruchowe inspiro- | kultury człowieka, regionu |
|  | inwencji nauczyciela. | działania na rzecz | wane muzyką, opracować | i narodu. |
|  | Umie swobodnie poruszać | harmonijnego rozwoju | i zademonstrować z grupą | Zna charakterystyczne |
|  | się w rytm muzyki | fizycznego. | układ ćwiczeń do muzyki | cechy kultury własnego |
|  | i wykonać układ ćwiczeń |  | z przyborem. | regionu. |
|  | z przyborem według |  |  | Zna sposoby wyrażania |
|  | inwencji nauczyciela. |  |  | uczuć i rozładowania |
|  | **Potrafi opracować i wy-** |  |  | negatywnych emocji. |
|  | **konać w parze dowolny** |  |  |  |  |
|  | **układ tańca.** |  |  |  |  |
|  | Potrafi obiektywnie ocenić |  |  |  |  |
|  | współćwiczących. |  |  |  |  |

**Cykl 8. Współdziałanie i współpraca w zespole - piłka siatkowa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Motywuje innych do | Potrafi prawidłowo wyko- | Wie, jak właściwie się | Przestrzega zasad kultural- | Potrafi prawidłowo wyko- | Zna sposoby współdzia- |
| podejmowania zespołowe- | nać następujące elementy | zachować w sytuacjach | nej dyskusji, przedstawia | nać następujące elementy | łania zespołowego w trój- |
| go wysiłku. | techniczne i taktyczne | spornych i jak bronić | własne argumenty i broni | techniczne i taktyczne | kach. |
| Zachowuje się poprawnie | piłki siatkowej: przyjęcie | własnego zdania. | swojego zdania. | piłki siatkowej w zespole | Zna ligowe drużyny |
| zarówno w sytuacji | i podanie piłki sposobem | Zna sposoby współdziała- | Szuka i znajduje pomoc | trójkowym: *przyjęcie* | siatkarskie, zawodników |
| zwycięstwa, jak i porażki. | górnym i dolnym w zespole | nia zespołowego. | w sytuacjach trudnych. | i podanie sposobem | i wyniki spotkań oraz |
| Współpracuje i współdzia- | dwójkowym, zagrywkę | Zna regionalne zespoły |  | górnym i dolnym, zagranie | historyczne i aktualne |
| ła w zespole. Podporząd- | sposobem dolnym, ode- | siatkarskie, ich osiągnięcia |  | sposobem dolnym, | osiągnięcia reprezentacji |
| kowuje się decyzjom | branie *piłki po* zagrywce, | oraz zawodników. |  | odebranie i podanie, | kraju. |
| trenera i kapitana zespołu. | wystawienie i zbicie. | Wie, jakie *są* rekreacyjne |  | wystawienie, zbicie | Wie, jak zorganizować |
| Zachowuje się właściwie | Potrafi stosować zasadę | i zdrowotne walory |  | i zastawienie. | rozgrywki na poziomie |
| w sytuacjach spornych. | fair play w grze i *zacho-* | siatkówki. |  | Potrafi z powodzeniem | międzyklasowym. |
|  | *wać* się poprawnie w roli | Wie, jak *zorganizować* |  | stosować poznane elemen- |  |
|  | kibica. Potrafi *dobrać* | klasowe rozgrywki w piłce |  | ty techniki w grze. |  |
|  | i zastosować odpowiednie | sitkowej. |  | Umie zorganizować |  |
|  | gry i zabawy do *nauczania* | **Wie, jak można dawać** |  | i sędziować międzyklaso- |  |
|  | techniki piłki siatkowej | **i otrzymywać różnego** |  | we zawody piłki siatkowej. |  |
|  | i wykorzystać poznane | **rodzaju wsparcie** |  | Potrafi dobrać gry ruchowe |  |
|  | elementy techniki w grze. | **społeczne.** |  | do nauczania współdzia- |  |
|  |  |  |  | łania zespołowego w piłce |  |
|  |  |  |  | siatkowej. |  |

**Cykl 9. Jak wypoczywać? - rekreacja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Dąży do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych. Podejmuje działania dla dobra innych: organizuje różnorodne formy wypo­czynku dla rówieśników i członków rodziny. Dostrzega potrzeby niepeł­nosprawnych kolegów. | Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz. **Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek.** | Zna podstawowe przepisy gry w koszykówce na jeden kosz. Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do jazdy na łyżworolkach. | Posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku. Przekonuje innych do pod­jęcia działań sportowo--rekreacyjnych. | Ma opanowane na dobrym poziomie elementy jazdy na łyżworolkach i koszy­kówki na jeden kosz. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. | Zna sposoby organizowa­nia współzawodnictwa w koszykówce rekreacyj­nej (na jeden kosz, „koszy­kówka uliczna"). Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny. |

**Cykl 10. Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Przestrzega zasad | Potrafi wykonać popraw- | Zna elementy techniki | Wyróżnia cechy przy- | Potrafi wykonać popraw- | Wie, jak współpracować |
| współżycia społecznego | nie następujące elementy | piłki nożnej i wie, jak | wódcy, podejmuje próby | nie następujące elementy | w dwójkach i trójkach, |
| na boisku i w życiu | techniki i taktyki gry: | stosować skutecznie prze- | kierowania zespołem. | techniki i taktyki gry: | wykonując stałe fragmenty |
| codziennym. | prowadzenie piłki w dwój- | pisy w grze oraz podczas |  | prowadzenie piłki w trój- | gry- |
| Podporządkowuje się | kach zakończone strzałem | sędziowania. |  | kach zakończone strzałem | Zna sposoby i systemy |
| decyzjom trenera. | na bramkę, współdziałanie | Zna regionalne zespoły |  | na bramkę, współdziałanie | rozgrywania zawodów |
| Zachowuje się właściwie | w zespole dwójkowym | piłkarskie, ich osiągnięcia |  | w zespole trójkowym | piłki nożnej, wie, jak zor- |
| w roli zarówno zawodni- | podczas wykonywania | oraz zawodników. |  | podczas wykonywania | banizować międzyklasowe |
| ka, jak i kibica, zarówno | rzutu rożnego i wolnego. | Zna walory rekreacyjne |  | rzutu rożnego i wolnego, | rozgrywki eliminacyjne |
| w sytuacji zwycięstwa, jak | Umie współpracować | piłki nożnej. |  | w obronie i w ataku. | i finałowe. |
| i porażki. | w zespole i podporządko- | Wie, jak kulturalnie się |  | Umie wykorzystać | Zna drużyny ekstraklasy |
| Okazuje szacunek dla | wać się decyzjom kapitana | zachować jako zawodnik |  | poznane elementy techniki | oraz zawodników repre- |
| przeciwnika i kibiców | zespołu, trenera i sędziego. | i kibic. Wie, jak właściwie |  | i taktyki w grze właściwej. | zentacji kraju, ich wyniki |
| przeciwnej drużyny. | Potrafi stosować zasadę | się zachować w sytuacjach |  |  | i osiągnięcia. |
|  | fair play w grze i zachować | spornych i jak bronić |  |  | Zna historyczne dokonania |
|  | się właściwie w rolach | własnego zdania. |  |  | polskiej reprezentacji. |
|  | zawodnika i kibica. |  |  |  | Wie, jaką rolę w zespole |
|  |  |  |  |  | pełni kapitan i trener, zna |
|  |  |  |  |  | style kierowania zespołem. |

**Cykl 11. Uczciwa sportowa rywalizacja - szkolne zawody sportowe**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Stara się stosować idee | Potrafi stosować zasadę | Zna różnorodne sposoby | Właściwie ocenia swoje | Potrafi sprawiedliwie | Zna zasady organizacyjne |
| olimpizmu w sporcie | fair play w rywalizacji | rozwiązywania problemów. | możliwości i predyspo- | i uczciwie wydawać | i sposób przeprowadzania |
| i w życiu codziennym. | sportowej i zachować się | Zna historię igrzysk | zycje oraz podejmuje | werdykty sędziowskie. | zawodów międzyklaso- |
| **Pełni role organizatora,** | poprawnie w rolach kibica | olimpijskich i symbole | zadania adekwatnie do | Potrafi wykorzystać | wych. |
| **zawodnika, sędziego i ki-** | i zawodnika bez względu | olimpijskie oraz ich | możliwości. | w rywalizacji sportowej | Zna podstawy negocjacji. |
| **bica w ramach szkolnych** | na wynik rywalizacji. | znaczenie. | Jest kreatywny. | swoje predyspozycje | Zna różnorodne metody |
| **zawodów sportowych.** | Potrafi pełnić rolę | Zna zasady organizacji | Wykorzystuje dyskusję, | i zdolności. | poszukiwania rozwiązań |
| Podejmuje zadania | sędziego. | pracy zespołowej | negocjacje i burzę |  | i nowych pomysłów. |
| adekwatnie do własnych | Wykorzystuje w działaniu | i podziału obowiązków | mózgów jako metody |  | Zna historię starożytnych |
| uzdolnień i możliwości. | praktycznym opanowane | w zespole. | poszukiwania rozwiązań |  | i nowożytnych igrzysk |
| Przestrzega zasad czystej | umiejętności techniczne | **Wie, jak rozpoznać swoje** | i nowych pomysłów. |  | olimpijskich, symbole |
| i uczciwej sportowej rywa- | i taktyczne z poznanych | **słabe strony i jak praco-** |  |  | olimpijskie, ich znaczenie |
| lizacji. Rzetelnie wydaje | dyscyplin sportowych. | **wać nad ich poprawą.** |  |  | oraz idee olimpizmu. |
| werdykty sędziowskie. | **Potrafi zidentyfikować** |  |  |  |  |
| Umiejętnie przyjmuje | **swoje mocne strony,** |  |  |  |  |
| zarówno zwycięstwo, jak | **zaplanować ich rozwój.** |  |  |  |  |
| i porażkę. |  |  |  |  |  |
| Przestrzega idei olimpizmu |  |  |  |  |  |
| w sportowej rywalizacji |  |  |  |  |  |
| i w życiu codziennym. |  |  |  |  |  |