**Standardy wymagań dla klasy l**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Dostrzega związek | Potrafi podporządkować | Zna zasady bezpiecznego | Rozumie związek | Samodzielnie dokonuje | Przestrzega zasad |
| ogólnego stanu zdrowia | się ustalonym regułom | udziału w zajęciach | ogólnego stanu zdrowia | pomiarów wysokości | bezpiecznego udziału |
| z aktywnością fizyczną. | postępowania. | wychowania fizycznego. | z aktywnością fizyczną. | i ciężaru ciała, obwodów | w zajęciach wychowania |
| Stara się przestrzegać | **Z pomocą nauczyciela** | Zna zasady uczestnictwa | Przestrzega ustalonych | mięśni i fałdów skórno- | fizycznego. |
| ustalonych zasad postępo- | **potrafi dokonać oceny** | w zabawach i ćwiczeniach | zasad postępowania. | -mięśniowych. | Zna zasady organizacji |
| wania. | **własnego poziomu** | terenowych. | Pracuje nad swoim | Potrafi zmierzyć tętno | i uczestnictwa w marszu |
| Dostrzega konieczność pra- | **aktywności fizycznej.** | Zna podstawowe zasady | charakterem w wyrabianiu | spoczynkowe i wysiłkowe. | na orientację. |
| cy nad swoim charakterem | Potrafi wyszukać miejsce | udzielania pierwszej | nawyków prozdrowotnych. | Umie skutecznie | Zna zasady udzielania |
| w wyrabianiu nawyków | na ciele do mierzenia | pomocy. | Jest świadomym | pokonywać terenowy | pierwszej pomocy. |
| prozdrowotnych. | tętna. | Wie, jakie są zdolności | przeciwnikiem stosowania | tor przeszkód. Potrafi | Wie, jak kształtować zdol- |
| )est przeciwnikiem stoso- | Umie pokonywać natural- | motoryczne człowieka. | sterydów i środków | posługiwać się kompasem | ności motoryczne poprzez |
| wania sterydów i środków | ne przeszkody terenowe, | Zna przykładowe testy | dopingujących. | i mapą terenową w marszu | ćwiczenia w terenie. |
| dopingujących. | uczestniczy aktywnie | oceniające sprawność | Rozumie zmiany fizyczne | na orientację. | Wie, jak kontrolować |
| Dostrzega zmiany fizyczne | w zajęciach terenowych. | fizyczną. | związane z okresem | Potrafi wykorzystać warun- | swój rozwój fizyczny. |
| związane z okresem | **Potrafi opracować** |  | dojrzewania. | ki naturalne terenu do | Zna sposób wykonywania |
| dojrzewania. | **i wykonać zestaw ćwiczeń** |  | Prowadzi zdrowy styl | kształtowania sprawności | poszczególnych prób wy- |
| Stara się prowadzić | **kształtujących wybrane** |  | życia. | fizycznej. | branego testu sprawności |
| zdrowy styl życia. | **zdolności motoryczne** |  | Wykazuje troskę i dbałość | Potrafi przygotować | fizycznej. |
| Wykazuje dbałość | **i określone grupy mięśni.** |  | o własne ciało. | miejsce i sprzęt do prze- |  |
| o własne ciało. |  |  | Rozumie konieczność | prowadzania prób indeksu |  |
| Rozumie konieczność |  |  | kontrolowania swojej | sprawności fizycznej. |  |
| kontrolowania swojej |  |  | aktywności i sprawności |  |  |
| sprawności fizycznej. |  |  | fizycznej. |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poziom podstawowy -Uczeń: |  |  | Poziom rozszerzony -Uczeń: |  |
| postawa | umiejętności | wiadomos'ci | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dostrzega związek zaan­gażowania w działanie z efektami tego działania.  Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie. | **Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.**  Umie rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód. | Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich.  Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych.  Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów. | Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaan­gażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych. | Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i *wzwyż,* wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe.  Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód. | Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zor­ganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi skoki i rzuty lekkoatletyczne. |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Stara się zachować | **Potrafi prawidłowo usta-** | Zna podstawowe prze- | Zachowuje się właściwie | Wykonuje bezbłędnie | Wie, jak wykonywać |
| właściwie w sytuacji | **wić się na boisku w ataku** | pisy gry w piłce ręcznej | w sytuacji bezpośredniej | następujące elementy | poszczególne elementy |
| bezpośredniej konfrontacji | **i obronie.** | i sposoby wykonania | konfrontacji z przeciw- | techniki i taktyki piłki ręcz- | techniki piłki ręcznej oraz |
| z przeciwnikiem. Potrafi | Wykonuje poprawnie | podstawowych elementów | nikiem. | nej: praca ramion i nóg | wykorzystać je w grze. |
| współdziałać w zespole. | następujące elementy | techniki. | Potrafi współdziałać | w obronie, wyjścia do piłki | Zna regionalne zespoły |
| Stara się przestrzegać | techniki i taktyki piłki | Zna zasady kulturalnego | i współpracować w zes- | i uwalnianie się od obroń- | piłki ręcznej. |
| zasady czystej gry. | ręcznej: poruszanie się | zachowania się na boisku | pole w celu osiągnięcia | cy za pomocą zwodu | Dostrzega walory |
|  | po boisku w ataku | i trybunach. | zamierzonego wyniku. | podwójnego, kozłowanie | rekreacyjno-zdrowotne |
|  | i w obronie, wyjścia do | **Zna sposoby radzenia** | Przestrzega zasady czystej | w biegu z omijaniem | piłki ręcznej. |
|  | piłki i uwalnianie się | **sobie z negatywnymi** | gry na boisku i w życiu | przeszkód, rzut na bramkę | Wie, jak zorganizować |
|  | od obrońcy za pomocą | **emocjami.** | codziennym. | z wyskoku, obrona strza- | rozgrywki na poziomie |
|  | zwodu pojedynczego. |  |  | łów na bramkę za pomocą | klasy. |
|  | kozłowanie w miejscu |  |  | rąk i nóg. |  |
|  | i w ruchu, rzut do bramki |  |  |  |  |
|  | po kozłowaniu, obrona |  |  |  |  |
|  | strzałów na bramkę za |  |  |  |  |
|  | pomocą rąk. |  |  |  |  |
|  | Potrafi stosować zasadę |  |  |  |  |
|  | fair play w grze i zacho- |  |  |  |  |
|  | wać się poprawnie w roli |  |  |  |  |
|  | kibica. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Dostrzega wpływ | **Potrafi rozpoznać czynni-** | **Wymienia przyczyny** | Rozumie, jaki jest wpływ | Potrafi wykonać | Zna sposoby korzystania |
| rówieśników i środków | **ki zagrażające zdrowiu.** | **i skutki otyłości oraz** | rówieśników i środków | prawidłowo: przewrót | z przyrządów gimnastycz- |
| masowego przekazu na | Umie wykonać prawidło- | **nieuzasadnionego** | masowego przekazu na | w przód z rozbiegu | nych. |
| swoją postawę. | wo: przewrót wprzód | **odchudzania się.** | jego postawę. Stara się | z odbicia obunóż do | Wie, jakie *przyrządy* |
| Wykazuje troskę o swoje | z miejsca i marszu z odbi- | Zna podstawowe przyrzą- | przyjmować odpowie- | przysiadu z przejściem do | stosować do ćwiczeń |
| zdrowie i bezpieczeństwo. | cia obunóż do przysiadu, | dy gimnastyczne i ich | dzialność za własne | postawy, stanie na głowie | równoważnych, skoków, |
| Wypełnia polecenia | przewrót w tył z przysiadu | zastosowanie. | ciało i harmonijny rozwój | z klęku podpartego, zwis | zwisów i podporów oraz |
| nauczyciela, zapewniając | podpartego do rozkroku, | Wie, jak podzielić ćwicze- | organizmu. | przerzutny na drabinkach, | ćwiczeń zwinnościowo- |
| bezpieczeństwo sobie | zwis przewrotny na dra- | nia gimnastyczne. | Wykazuje troskę o zdro- | wyskok kuczny na | -akrobatycznych. |
| i współćwiczącym. | binkach, skok rozkroczny | Zna zasady asekuracji | wie i bezpieczeństwo | skrzynię wszerz i zeskok | Zna zasady samoase- |
| Potrafi ocenić własne | przez kozła wszerz, wagę | w czasie ćwiczeń. | swoje i współćwiczącego. | w głąb do przysiadu, | kuracji w czasie ćwiczeń. |
| możliwości w stosunku do | przodem. | **Omawia zmiany zacho-** | Rozumie różnicę pomię- | przejście na belce gimnas- |  |
| podejmowanego wysiłku. | **Potrafi dobrać i wykonać** | **dzące w budowie ciała** | dzy brawurą a odwagą. | tycznej z przekraczaniem |  |
| Szanuje sprzęt i urządze- | **ćwiczenia kształtujące** | **i sprawności fizycznej** |  | przeszkód, wagę przodem |  |
| nia gimnastyczne. | **prawidłową sylwetkę** | **w okresie dojrzewania.** |  | i zeskok do przysiadu. |  |
|  | **i ćwiczenia zapobiegające** |  |  | Potrafi przygotować ze- |  |
|  | **wadom postawy.** |  |  | staw ćwiczeń gimnastycz- |  |
|  | Potrafi przygotować prosty |  |  | nych z wykorzystaniem |  |
|  | zestaw ćwiczeń gimnastyki |  |  | wybranych przyrządów |  |
|  | porannej. |  |  | i przyborów. |  |
|  | Umie właściwie ocenić |  |  |  |  |
|  | swoje możliwości. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Stara się wytrwale dążyć | Potrafi wykonać prawidło- | Zna przepisy gry i zasady | Jest wytrwały w dążeniu | Potrafi wykonać prawidło- | Zna sposoby wykorzysta- |
| do wyznaczonego celu. | wo następujące elementy | uczestniczenia w grze. | do wyznaczonego celu. | wo następujące elementy | nia poznanych elementów |
| Akceptuje odmienność | techniki i taktyki: porusza- | Wie, jak należy się zacho- | Z pomocą nauczyciela | techniki i taktyki: podania | techniki w grze. |
| innych. | nie się po boisku w ataku | wać w rolach zawodnika | rozpoznaje fizyczne | oburącz w biegu ze | Zna przepisy gry i podsta- |
| Podporządkowuje się de- | i w obronie, podania obu- | i kibica. | predyspozycje do uprawia- | zmianą miejsc, kozłowa- | wowe zasady sędziowania |
| cyzjom kapitana zespołu. | rącz w miejscu i w ruchu, |  | nia określonej dyscypliny | nie lewą i prawą ręką | w koszykówce. |
| Zachowuje się właściwie | kozłowanie lewą i prawą |  | sportu. | w ruchu ze zmianą tempa | Wie, jak właściwie się |
| na boisku i trybunach. | ręką w miejscu (wysoko |  | Akceptuje i szanuje | i z omijaniem przeszkód, | zachować w rolach |
| Przestrzega zasady czystej | i nisko), zwód pojedynczy |  | odmienność innych. | zwód pojedynczy i po- | zawodnika, sędziego |
| gry. | i podwójny bez piłki, o- |  | Zachowuje się właściwie | dwójny z piłką i przejście | i kibica. |
|  | broty bez piłki, zatrzymanie |  | na boisku i trybunach | do kozłowania, obroty | Wie, na czym polega sport |
|  | na jedno i dwa tempa bez |  | zarówno w czasie zwy- | z piłką, zatrzymanie | osób niepełnosprawnych. |
|  | piłki, rzuty do kosza po |  | cięstwa, jak i porażki. | na jedno i dwa tempa | Zna regionalne zespoły ko- |
|  | kozłowaniu. |  |  | po kozłowaniu, rzuty | szykówki i ich osiągnięcia |
|  | **Ustawia się prawidłowo** |  |  | do kosza lewą i prawą | oraz zawodników. |
|  | **na boisku w ataku** |  |  | ręką po kozłowaniu i po | Zna walory rekreacyjne |
|  | **i obronie.** |  |  | podaniu z biegu. | koszykówki. |
|  | Potrafi stosować zasadę |  |  | Umie wykorzystać nabyte | Wie, jak zorganizować |
|  | fair play w grze i zacho- |  |  | umiejętności techniczno- | rozgrywki na poziomie |
|  | wywać się poprawnie |  |  | -taktyczne w grze. | klasy. |
|  | w roli kibica. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Wie, że gry i zabawy ru- | **Rozpoznaje pozytywne** | Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu.  Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu.  Zna walory rekreacyjno – zdrowotne saneczkarstwa. | Wie, dlaczego gry | Potrafi przygotować | Wie, jakie konkurencje |
| chowe mogą być źródłem | **czynniki wpływające na** | i zabawy ruchowe mogą | i przeprowadzić z grupą | i jaki sprzęt są charak- |
| dobrego samopoczucia. | **dobre samopoczucie.** | być źródłem dobrego | gry i zabawy na sankach. | terystyczne dla sportów |
| Hartuje swój organizm | Potrafi zjechać na wprost | samopoczucia. | Umie zjechać na wprost | saneczkarskich. |
| w czasie zajęć na śniegu. | stoku i bezpiecznie się | Dostrzega znaczenie | z utrudnieniem, slalomem, | Zna osiągnięcia naszych |
| Aktywnie uczestniczy | zatrzymać, zjechać na san- | hartowania organizmu. | pojedynczo i parami. | reprezentacji w sanecz- |
| w zajęciach. | kach pojedynczo i parami | Zachęca innych do | Potrafi bezpiecznie zorga- | karstwie na zawodach |
| Przestrzega ustalonych | po „muldach". | aktywnego uczestnictwa | nizować i przeprowadzić | międzynarodowych, |
| reguł w celu zapewnienia | Umie uczestniczyć we | w zajęciach. Współpracuje | zawody w zjeździe na | w tym na igrzyskach |
| bezpieczeństwa. | współzawodnictwie na | w grupie i przestrzega | sankach. | olimpijskich. |
|  | sankach. |  | ustalonych reguł w celu |  | Wie, jakie są walory |
|  | **Demonstruje ergonomi-** |  | zapewnienia bezpieczeń- |  | turystyczno-rekreacyjne |
|  | **czne podnoszenie i przeno-** |  | stwa sobie i innym. |  | najbliższej okolicy i jak |
|  | **szenie przedmiotów o róż-** |  |  |  | można je wykorzystać do |
|  | **nym ciężarze i wielkości.** |  |  |  | rekreacyjno-sportowych |
|  | Potrafi się podporządko- |  |  |  | zajęć w zimie. |
|  | wać ustalonym regułom |  |  |  |  |
|  | postępowania w celu |  |  |  |  |
|  | zapewnienia bezpieczeń- |  |  |  |  |
|  | stwa sobie i innym. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poziom podstawowy -Uczeń: |  |  | Poziom rozszerzony -Uczeń: |  |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Dostrzega piękno ruchu | Potrafi wykonać podstawo- | Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię i tradycję tańców swojego regionu.  Wie, jak kulturalnie należy się zachowywać podczas | Docenia piękno ruchu | Potrafi wykonać podstawo- | Zna różnice pomiędzy |
| i muzyki. Zachowuje się | we kroki i układy taneczne | i muzyki. | we figury taneczne wybra- | tańcami narodowymi |
| kulturalnie w czasie zabaw | wybranych tańców towa- | Ma świadomość dziedzic- | nych tańców towarzyskich, | a towarzyskimi. |
| tanecznych i dyskotek. | rzyskich, regionalnych | twa kulturowego. | regionalnych i ludowych. | Wie, jakie jest znaczenie |
| Z pomocą nauczyciela | i ludowych.  Potrafi wykonać ćwiczenia | Wie, jak kulturalnie należy się zachowywać podczas zabaw tanecznych. | Dokonuje samooceny | Potrafi wykonać układ | tańców narodowych |
| dokonuje samooceny | wykonania zadania. | ćwiczeń aerobiku według | i regionalnych dla |
| wykonania zadania. | przy muzyce według  inwencji nauczyciela. | Porównuje ocenę własną  z ocenami rówieśników | inwencji nauczyciela.  Umie tworzyć krótkie | kultury człowieka, regionu  i narodu. |
|  |
|  | Umie swobodnie się |  | i nauczyciela. | układy ruchowe inspirowa- | Zna podstawowe wyróż- |
|  | poruszać w rytm muzyki. |  |  | ne muzyką. | niki kultury własnego |
|  | **Potrafi opracować** |  |  |  | regionu. |
|  | **i wykonać indywidualnie** |  |  |  |  |
|  | **dowolny układ taneczny.** |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Jest ambitny w dążeniu | Potrafi prawidłowo | Zna podstawowe przepisy | Potrafi dostosować swoje | Potrafi prawidłowo | Wie, jak właściwie się |
| do celu. | wykonać następujące | gry w piłkę siatkową. | działania do możliwości | wykonać następujące | zachować w sytuacjach |
| Współpracuje w zespole | elementy techniczne | Wie, jak właściwie się | partnera ćwiczeń. | elementy techniczne | spornych i jak bronić |
| w celu osiągnięcia wyniku. | i taktyczne piłki siatkowej: | zachować w sytuacjach | Kontroluje i ocenia | i taktyczne piłki siatkowej: | własnego zdania. |
| Kontroluje wykonanie za- | podrzucanie i chwytanie | spornych i jak bronić | wykonanie zadania przez | przyjmowanie i podawa- | Wie, jak kulturalnie się |
| dania przez współpartnera. | piłki w różnych pozycjach | własnego zdania. | współpartnera. | nie piłki sposobem | zachować podczas gry. |
| Zachowuje się właściwie | wyjściowych sposobem | Wie, jak kulturalnie się | Zachowuje się właściwie | górnym i dolnym nad sobą | Zna regionalne zespoły |
| w rolach zawodnika | siatkarskim, przyjmowanie | zachować podczas gry. | w sytuacjach spornych, | w różnych pozycjach wyj- | siatkarskie, ich osiągnięcia |
| i kibica. | postawy siatkarskiej |  | podejmuje negocjacje | ściowych, przyjmowanie | oraz zawodników. |
| Podporządkowuje się | i poruszanie się po boisku |  | w celu obrony własnego | postawy siatkarskiej oraz | Wie, jakie są rekreacyjne |
| decyzjom sędziego. | krokiem dostawno- |  | zdania. | różne sposoby poruszania | i zdrowotne walory |
| Stosuje zasadę fair play | -odstawnym, krokiem |  | Docenia rekreacyjne | się, zagrywka sposobem | siatkówki. |
| w grze i zachowuje się | skrzyżnym, dojście do |  | wartości piłki siatkowej. | dolnym przodem zza | Wie, jak zorganizować |
| poprawnie w roli kibica. | piłki, zagrywka sposobem |  |  | linii końcowej, odebranie | klasowe rozgrywki w piłce |
|  | dolnym przodem ze skró- |  |  | piłki sposobem dolnym | sitkowej. |
|  | conej odległości od siatki, |  |  | po zagrywce i podanie |  |
|  | odebranie piłki sposobem |  |  | w oznaczone miejsce, |  |
|  | dolnym po zagrywce, |  |  | dojście do zbicia piłki, |  |
|  | wystawienie piłki. |  |  | blok pojedynczy. |  |
|  | **Ustawia się prawidłowo** |  |  | Potrafi dobrać i zastoso- |  |
|  | **na boisku w ataku** |  |  | wać odpowiednie gry |  |
|  | **i obronie.** |  |  | i zabawy do nauczania |  |
|  | **Potrafi zastosować** |  |  | techniki piłki siatkowej |  |
|  | **poznane elementy w grze** |  |  | i zastosować poznane |  |
|  | **(odbicie oburącz sposo-** |  |  | elementy techniki w grze. |  |
|  | **bem górnym i dolnym,** |  |  |  |  |
|  | **zagrywka).** |  |  |  |  |

**Cykl 9. Jak wypoczywać - rekreacja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy - | | | Poziom rozszerzony - | | |
| Uczeń: | | | Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Współpracuje z innymi | Ma opanowane w stopniu | Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego lub ziemnego, kometkę i ringo. | Współpracuje z innymi | Ma opanowane na dobrym | Zna sposoby organizowa- |
| w sporcie i w życiu | elementarnym podstawy | w sporcie i w życiu | poziomie elementy gry | nia współzawodnictwa |
| codziennym. | gry w tenisa stołowego | codziennym w celu | w tenisa stołowego lub | w tenisie stołowym lub |
| Dobiera odpowiedni | lub ziemnego, kometkę | osiągnięcia zamierzonego | ziemnego, kometkę | ziemnym, kometce i ringo. |
| rodzaj wypoczynku do | i ringo. | efektu. | i ringo. | Wie, jaką wartość dla |
| wykonywanej pracy. | **Stosuje w grze odbicia for-** |  | Wykorzystuje różnorodne | Potrafi zorganizować | zdrowia ma wypoczynek |
| Inicjuje dla rodziny | **hendowe i bekhendowe.** | formy rekreacji jako | i zachęcić innych do | czynny. |
| i rówieśników różnorodne |  | sposób wzmocnienia więzi | udziału w poznanych |  |
| formy wypoczynku |  |  | rodzinnych. | formach rekreacji. |  |
| czynnego. |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poziom podstawowy -Uczeń: |  |  | Poziom rozszerzony -Uczeń: |  |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Współpracuje w wykona-  niu zadania w zespole. | Potrafi wykonać popraw-  nie następujące elementy | Zna podstawowe elementy  techniki piłki nożnej i pod-  stawowe przepisy gry.  Wie, jak właściwie się | Podporządkowuje się de-  cyzjom sędziego, kapitana | Potrafi wykonać  poprawnie następujące | Wie, jak właściwie się  zachować w sytuacjach |
| Podporządkowuje się | techniki i taktyki gry: | drużyny i trenera. | elementy techniki i taktyki | spornych i jak bronić |
| decyzjom sędziego. | żonglerka stopą, przyjęcie | Reaguje na niewłaściwe | gry: żonglerka stopą, udem | własnego zdania. |
| Zachowuje się właściwie | piłki wewnętrzną częścią | zachować w sytuacjach  spornych i jak bronić | zachowania zawodników | i głową, przyjęcie | Wie, jak kulturalnie się |
| w rolach zawodnika | stopy i klatką piersiową, | i kibiców. | piłki prostym podbiciem, | zachować podczas gry. |
| i kibica - kultura kibico- | prowadzenie piłki po | własnego zdania. | Przestrzega zasady fair | podeszwą, zewnętrzną | Zna sposoby i systemy |
| wania i czysta, sportowa | prostej różnymi częściami | Wie, jak kulturalnie się | play na boisku i w życiu | częścią stopy i głową, pro- | rozgrywania zawodów |
| rywalizacja. | stopy, zwody bez piłki, | zachować jako zawodnik | codziennym. | wadzenie piłki slalomem | piłki nożnej, wie, jak |
| Przestrzega zasady fair | strzał na bramkę, zastawia- | i kibic. |  | różnymi częściami stopy, | zorganizować klasowe |
| play w piłce nożnej. | nie piłki ciałem, wyrzut |  |  | zwody z piłką, strzał na | zawody. |
|  | z autu, rzut rożny i rzut |  |  | bramkę stopą i głową, | Wie, jak stosować skutecz- |
|  | wolny. |  |  | gra ciałem przy przejęciu | nie przepisy w grze oraz |
|  | **Ustawia się prawidłowo** |  |  | piłki, wyrzut z autu, rzut | podczas sędziowania. |
|  | **na boisku w ataku** |  |  | rożny i wolny w określone | Zna regionalne zespoły |
|  | **i obronie.** |  |  | miejsce boiska. | piłkarskie, ich osiągnięcia |
|  | **Potrafi zastosować** |  |  | Umie wykorzystać | oraz zawodników. |
|  | **w grze wybrane elementy** |  |  | poznane elementy techniki | Zna walory rekreacyjne |
|  | **techniki (zwody).** |  |  | i taktyki w grze właściwej. | koszykówki. Wie, jak |
|  | Umie współpracować |  |  |  | zorganizować rozgrywki |
|  | w zespole. |  |  |  | na poziomie klasy. |
|  | Potrafi stosować zasadę |  |  |  |  |
|  | fair play w grze i zacho- |  |  |  |  |
|  | wać się poprawnie w roli |  |  |  |  |
|  | kibica. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poziom podstawowy -Uczeń: | | | Poziom rozszerzony -Uczeń: | | |
| postawa | umiejętności | wiadomości | postawa | umiejętności | wiadomości |
| Stosuje pokojowe sposoby | Potrafi stosować zasadę | Zna różnorodne sposoby  rozwiązywania problemów. | Dostrzega różnorodne | Jest kreatywny. | Zna podstawy negocjacji. |
| rozwiązywania problemów. | fair play w rywalizacji | sposoby rozwiązywania | Potrafi właściwie ocenić | Zna różnorodne metody |
| Poszukuje rozwiązania | sportowej i zachować się | Zna historię igrzysk | problemów. Jest kreatyw- | swoje możliwości i predys- | poszukiwania rozwiązań |
| problemów i tworzy nowe | poprawnie w roli kibica. | olimpijskich i symbole  olimpijskie.  **Wie, co symbolizują flaga**  **i znicz olimpijski.** | ny. Podejmuje dyskusje, | pozycje oraz podjąć | i nowych pomysłów. |
| pomysły. | Potrafi pełnić rolę sędziego. | negocjacje jako sposoby | zadania adekwatnie do | Zna historię starożytnych |
| Współpracuje w zespole. | Wykorzystuje w działaniu | rozwiązywania konfliktów. | możliwości. | i nowożytnych igrzysk |
| Stara się podejmować | praktycznym opanowane | Rozpoznaje cechy | Stara się stosować idee | olimpijskich, symbole |
| zadania adekwatnie do | umiejętności techniczne | przywódcze. Podejmuje | olimpizmu w sporcie | olimpijskie, ich znaczenie |
| własnych uzdolnień i moż- | i taktyczne z poznanych  dyscyplin sportowych.  **Planuje rozgrywki według**  **systemu pucharowego**. | się zadań adekwatnie | i w życiu codziennym. | oraz idee olimpizmu. |
| liwości.  Przestrzega zasad czystej  i uczciwej rywalizacji. | do własnych uzdolnień | Potrafi sprawiedliwie |  |
| i możliwości. | i uczciwie wydawać |  |
|  | Wydaje rzetelne werdykty | werdykty sędziowskie. |  |
|  | Umie zachować się wła-  ściwie zarówno w sytuacji |  | sędziowskie. | Potrafi wykorzystać |  |
|  |  |  | w rywalizacji sportowej |  |
|  | zwycięstwa, jak i porażki. |  |  | swoje predyspozycje |  |
|  |  |  |  | i zdolności. |  |