Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy V, przedmiotowy system oceniania.
Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Rok szkolny 2014/2015

Opracował: mgr Łukasz Dębowski

Ogólne cele kształcenia dla klasy V:

1. Wykształcenie potrzeby czynnego wypoczynku w formie indywidualnej i grupowej/rodzinnej oraz rówieśniczej.
2. Kształcenie potrzeby aktywności fizycznej.
3. Wdrażanie do odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny.
4. Utrwalanie zachowań prozdrowotnych – w tym nawyku codziennej aktywności ruchowej.
5. Doskonalenie umiejętności samooceny.
6. Utrwalanie podstawowych umiejętności i wiadomości z zakresu bezpieczeństwa zajęć ruchowych i udzielania pierwszej pomocy.
7. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych.

Budżet godzin:

L.p.	Cykl	Liczba godzin
1.	Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.	3
2.	Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną.	3
3.	Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty.	7
4.	Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.	5
5.	Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję.	6
6.	Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.	6
7.	Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie.	3
8.	Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny.	3
9.	Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne	7
10.	Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole	5
11.	Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne.	5
12.	Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.	3
13.	Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.	5
14.	Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji.	3
15.	Zajęcia fakultatywne:	
	Piłka nożna	17
	Piłka ręczna	13
	Piłka siatkowa	12
	Piłka koszykowa	10
	Rekreacja	13
	Razem planowanych godzin	

Tematy zajęć:

Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych:

1. Przypomnienie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Kontrakt grupowy –ustalamy wspólne zasady pracy i organizacji zajęć.
2. Moje pierwsze prawo jazdy. Doskonalenie umiejętności jazdy na rowerze.
3. Mogę pomóc – sposoby udzielania pierwszej pomocy przy stłuczeniach i zwichnięciach. Formy aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną:

4. Jak się rozwijam? Próby oceniające poszczególne cechy motoryczne i ich porównanie z wynikami ubiegłorocznymi.
5. Gdy jestem zmęczony – obserwacja zmian w pracy układu oddechowego w czasie wysiłku. Marszowo-biegowy test Coopera.
6. Mogę być sprawniejszy. Samodzielny lub z pomocą nauczyciela dobór ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe.

Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty

7. Pokonuję przeszkody i własne zmęczenie – marszobieg z wykonywaniem zadań sprawnościowych. Zwinnościowy tor przeszkód.
8. W wysokiej trawie, na piasku i boisku – różnorodne działania na zmiennym podłożu, współdziałanie w wykonaniu zadania.
9. Sportowa rywalizacja – zabawa i rozwój – marszobieg. Ruch na płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem.
10. W lesie, w środku miasta – omijanie, wymijanie, rywalizacja i współpraca.
11. Sprawni inaczej – sport niepełnosprawnych. Omijanie i wymijanie przeszkód stałych i będących w ruchu. Ćwiczenia sensoryczne.
12. Sztafeta – nauka podania i odebrania pałeczki. Biegi sztafetowe. Start niski i wysoki.
13. Dążę wytrwale do celu – marszobieg. Bieg na dłuższych odcinkach, pokonywanie przeszkód.

Cykl 4. Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

14. Moje mocne strony – gry i zabawy kształtujące zwinność, szybkość i wytrzymałość.
15. Uczymy się współdziałania – współpraca w zespole w czasie ćwiczeń. Kozłowanie i zwody.
16. W bramce – podstawowe elementy gry bramkarza w piłce ręcznej. Chwyty i podania, rzuty na bramkę.
17. Sędzia musi być kompetentny podstawowe przepisy w piłce ręcznej, podstawy gestykulacji i sygnalizacji sędziego. Doskonalenie i utrwalanie poznanych elementów techniki gry w zabawach i mini grach.
18. W roli kibica i zawodnika – podstawowe reguły kultury kibicowania i zachowania się na boisku. Zasada *fair play* w grach drużynowych.

Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję

19. Na drążku i drabince. Zwis czynny i bierny. Odmyk i wymyk.
20. „W górę i w dół". Wejścia i zejścia, skoki i naskoki. Chód po przyrządach równoważnych typowych i nietypowych.
21. Harmonia i piękno ruchu. Elementy gimnastyki artystycznej z przyborami.
22. Świat do góry nogami – stanie na rękach z uniku, stanie na głowie z klęku podpartego.
23. Pomagam i ochraniam – asekuracja i pomoc w wykonaniu ćwiczeń. Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe.
24. Jak dobrze rano wstać – ćwiczenia gimnastyki porannej. Wykonywanie ćwiczeń według instrukcji schematycznej.

Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę

25. Moje mocne strony – gry i zabawy kształtujące zwinność, szybkość i wytrzymałość.
26. Uczymy się współdziałania –współpraca w zespole w czasie ćwiczeń. Rzuty i podania. Kozłowanie.
27. Przeciwnik, ale nie wróg – zasada *fair play* w grach drużynowych. Gra w obronie i ataku.
28. Trening czyni mistrza – doskonalenie i utrwalanie poznanych elementów techniki gry w zabawach i mini grach.
29. Na meczu koszykówki – wykorzystanie opanowanych elementów techniki i taktyki gry w grach i zabawach. Podstawowe przepisy w piłce koszykowej, podstawy gestykulacji i sygnalizacji sędziego.
30. W roli kibica i zawodnika – podstawowe reguły kultury kibicowania i zachowania się na boisku. Między klasowe rozgrywki w mini koszykówkę.

Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie

31. Bałwany i bałwanki – zabawy i gry na śniegu. Uczniowskie propozycje zabaw na śniegu i lodzie.
32. Na lodowisku – długie poślizgi z odbiciem jednonóż. Naprzemianstronne odbicia. Ósemki. Gry i zabawy na lodowisku.
33. Z górki na nartach. Zjazd pługiem i zatrzymanie. Podstawowe elementy techniki narciarstwa biegowego.

Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny

34. Jak się odżywiam? – prawidłowa dieta i jej znaczenie dla rozwoju fizycznego. Pomiar wzrostu i masy ciała.
35. Jak kształtować swoją sylwetkę? ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki.
36. Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Cykl 9. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne

37. Gimnastyka i muzyka – ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym.
38. Patrzę i powtarzam – odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu.
39. Tworzę taniec – własny układ taneczny do wybranego utworu muzycznego.
40. Smutek, gniew – odtwarzanie ruchem nastroju i emocji. Ćwiczenia z przyborami.
41. Na ludową nutę – krok podstawowy wybranego tańca regionalnego.
42. Poloneza czas zacząć – krok podstawowy poloneza.
43. Bo do tańca trzeba dwojga –układ figur podstawowych poloneza w parach.

Cykl 10. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole

44. Pod siatką. Poruszanie się po boisku i przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał.
45. Przez siatkę. Gry i zabawy z elementami odbicia górnego i dolnego z piłkami plażowymi i piłkami do mini siatkówki.
46. Ćwiczymy w parach. Przyjęcia i podania piłki. Kierowanie piłki na boisko przeciwnika.
47. Na meczu siatkówki – zachowanie się w roli zawodnika, kibica i sędziego, wykorzystanie opanowanych elementów w grze.
48. Zawody klasowe. Rozgrywki klasowe w uproszczoną mini piłkę siatkową oraz różnego rodzaju gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.

Cykl 11. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne

49. Piramidy nie z Egiptu. Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe.
50. Jak Tarzan w dżungli. Wejścia i zejścia, chód po przyrządach równoważnych. Zwis czynny i bierny.
51. W przód i w tył. Przewroty w przód z miejsca i z ruchu. Przewroty w tył z miejsca.
52. Piękno ruchu. Elementy gimnastyki artystycznej z przyrządami.
53. Tworzę ruch. Pięć podstawowych tematów
w gimnastyce R. Labana.

Cykl 12. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie

54. Wycieczka, wycieczka! – organizacja wycieczki pieszej. Elementy atletyki terenowej.
55. Na wycieczkę! – piesza wycieczka klasowa.
56. Mam pomysł na zabawę – uczniowskie propozycje zabaw i gier rekreacyjnych z wykorzystaniem walorów rekreacyjnych najbliższej okolicy.

Cykl 13. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem

57. Współpraca z partnerem. Prowadzenie piłki w dwójkach.
58. Współpraca w drużynie. Przyjęcie piłki nogą i klatką piersiową.
59. Sam na sam z przeciwnikiem. Strzał do bramki z miejsca.
60. Gra bramkarza, chwyt piłki bez upadku.
61. Na boisku i trybunach – poprawne zachowanie się jako kibic i zawodnik. Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktycznym działaniu.

Cykl 14. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji

62. Szybciej, wyżej, dalej. Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne.
63. Starożytny sędzia z rózgą rzetelność pomiarów i werdyktów sędziowskich. Biegi na różnych dystansach.
Skok w dal. Rzut piłeczką palantową.
64. Dążę do zwycięstwa – sukces i porażka jako motywacja do dalszej pracy – olimpiada klasowa w wybranych konkurencjach.

Zajęcia fakultatywne:

1. Fakultet- mini piłka nożna.

1.Poruszanie się dowolnym sposobem w różnych kierunkach. Szybkie zmiany pozycji na sygnał.
2. Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe.
Gry i zabawy kopne.
3. Ćwiczenia kształtujące technikę uderzenia piłki nogą wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.
4. Ćwiczenia i gry kształtujące umiejętność prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem oraz przyjęcia wewnętrzną częścią stopy.
5. Piłkarski tor przeszkód kształtujący szybkość i zwinność.
6. Ćwiczenia kształtujące technikę uderzenia prostym podbiciem i przyjęcia zewnętrznym podbiciem i prostym podbiciem.
7. Zabawy i gry doskonalące umiejętność prowadzenia piłki nogą w marszu i biegu.
8. Ćwiczenia kształtujące szybkość i zwinność według pomysłu i inwencji uczniów, konkurs na najciekawsze ćwiczenie.
9. Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem w marszu i w biegu. Ćwiczenia doskonalące prowadzenie piłki pojedynczo i w parach.
10. Prowadzenie piłki krótko przy nodze i z dobiegiem w połączeniu z podaniem piłki do partnera.
11. Zabawy i gry doskonalące podania i przyjęcia piłki w biegu oraz prowadzenie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.
12. Doskonalenie techniki różnych uderzeń wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem – piłki leżącej, toczącej się, po koźle, z powietrza.
13. Strzały na bramkę z miejsca i po podaniu.
14. Doskonalenie uderzeń piłki. Uderzenia zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w ruchu, po koźle, opuszczonej z ręki, leżącej, toczącej się, z powietrza.
15.Stałe elementy gry. Wyrzut z linii autu z miejsca.
Kształtowanie szybkości i siły – ćwiczenia z pokonywaniem oporów.
16. Gra szkolna, zastosowanie poznanych elementów techniki. System rozgrywek.
17. Organizacja i przeprowadzenie klasowych rozgrywek w mini piłkę nożną. Sędziowanie – zastosowanie przepisów podczas gry.

2. Fakultet- mini piłka ręczna.

1. Gry i zabawy z wykorzystaniem piłki ręcznej.
2. Ćwiczenia doskonalące postawę i poruszanie się po boisku.
3. Doskonalenie podań i chwytów w grach i zabawach.
4. Rzuty (w wyskoku w przód i w górę, z przeskokiem, z padem, w miejscu, z odchyleniem, z biodra, sytuacyjne).
5. Rzuty wolne, rzuty karne, rzut sędziowski.
6. Doskonalenie poruszani się (bieg po starcie, bieg ze zmianą tempa, bieg ze zmianą kierunku, zatrzymania, obroty w miejscu i w biegu, skoki).
7. Doskonalenie kozłowania piłki po prostej i slalomem ze zmianą tempa.
8. Doskonalenie zwodów pojedynczego i podwójnego.
9. Doskonalenie zwodów w grach i zabawach.
10. Rzuty na bramkę z miejsca i z wyskoku.
11. Rzuty na bramkę po kozłowaniu i w wyskoku.
12. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach.
13. Wykorzystanie poznanych elementów w grze szkolnej.

3. Fakultet- mini piłka siatkowa .

1. Gry i zabawy z wykorzystaniem piłki siatkowej.
2. Ćwiczenia doskonalące postawę i poruszanie się po boisku.
3. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
4. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.
5. Doskonalenie odbić w grach i zabawach.
6. Gry i zabawy doskonalące poruszanie się po boisku i postawę siatkarską.
7. Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym i górnym.
8. Odbicia piłki przez siatkę.
9. Doskonalimy poznane elementy w grze 1/1
10. Rozegranie piłki w zespole dwójkowym
11. Uczymy się odbierać piłkę po zagrywce.
12. Turniej klasowy dwójek.

4. Fakultet- mini piłka koszykowa .

1. Gry i zabawy z wykorzystaniem piłki koszykowej.
2. Ćwiczenia doskonalące postawę i poruszanie się po boisku.
3. Rozpoczęcie kozłowania, kozłowanie, zatrzymanie się z piłką,
4. Doskonalenie podań i chwytów piłki w formie zabawowej.
5. Doskonalimy rzuty do kosza z miejsca.
6. Doskonalenie obrotów.
7. Doskonalenie zwodów.
8. Nauka rzutu z biegu po podaniu i po kozłowaniu.
9. Współpraca w dwójkach i trójkach.
10. Gra uproszczona w piłkę koszykową.

5. Fakultet rekreacyjny- tenis stołowy, badminton, ringo, dwa ognie.

TENIS STOŁOWY:
1. Ćwiczenia doskonalące poruszanie się w polu gry.
2. Przyjęcie i uderzenie bekhendowe i forhendowe.
3. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej.
4. Współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady sędziowania.
5. Organizacja turnieju klasowego – zasady rozgrywek, sędziowanie, rywalizacja sportowa.
BADMINTON:
6. Gry i zabawy doskonalące technikę gry.
7.Doskonalenie odbić forhend, bekhend, wolej, smecz i lob.
8. Sposoby rozgrywania spotkań, współzawodnictwo w grze pojedynczej i parami, sędziowanie.
9. Turniej klasowy.
DWA OGNIE:
10. Przypomnienie zasad gry, podania, rzuty, chwyty piłki.
11. Rozgrywki klasowe w dwa ognie.
RINGO:
12. Gry i zabawy z kółkiem; poruszanie się po boisku,
technika wyrzucania, łapania i zagrywania.
13. Współzawodnictwo w grze pojedynczej i parami, przepisy, sędziowanie.

Zasady oceniania
Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego (zgodnie ze szkolnym systemem oceniania)

1. Skala ocen
Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz
rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:
1 – niedostateczny
2 – dopuszczający
3 – dostateczny
4 – dobry
5 – bardzo dobry
6 – celujący

2. Przedmiot oceny
Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
Ocenianiu podlegają:
– Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
– Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
– Stosunek do partnera i przeciwnika.
– Stosunek do własnego ciała.
– Aktywność fizyczna.
– Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczegolnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

– Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, ktory wykazuje się szczegolnym zaangażowaniem w pracy, tworczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy

w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, ktory całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, ktory bez zarzutow wywiązuje się z obowiązkow, w poszczegolnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć.

Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.
Oceny dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązkow, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczegolnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, ktory wykazuje szczegolnie lekceważący stosunek do obowiązkow wynikających ze specyfi ki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Standardy wymagań dla klasy IV

Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu. Przestrzega zasad higieny ciała. Potrafi się komunikować na dobrym poziomie z rówieśnikami i osobami starszymi. Uczestniczy w przygotowaniu kontraktu grupowego, którego postanowień przestrzega.	Potrafi dostrzec niebezpieczeństwo grożące w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Ma opanowaną technikę jazdy na rowerze w stopniu pozwalającym na zdobycie karty rowerowej. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i wysłuchać poglądów innych.	Zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich. *Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.* Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.	Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących. Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą. Współtworzy kontrakt grupowy, dba o jego realizację.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie zareagować na nie. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku stłuczenia lub zwichnięcia, wykona prawidłowo opatrunek, zabezpieczy ranę przed zakażeniem. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	Zna regulaminy korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych i przestrzega ich. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na samodzielne i bezpiecznie uczestniczenie w nim w roli pieszego i rowerzysty. Wie, jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku i pracy w domu.

Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia fizyczne. Dba o własną sprawność fizyczną. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach. Przejawia troskę o swoją ogólną sprawność fizyczną. W typowych sytuacjach życiowych przyjmuje postawę asertywną. Rozumie szkodliwy wpływ używek na organizm.	Samodzielnie dokonuje pomiaru określonych umiejętności ruchowych w podany przez nauczyciela sposób. Określa wybranym przez nauczyciela testem sprawność fizyczną. *Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.* Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoją postawę ciała. Systematycznie prowadzi zeszyt samokontroli i samooceny sprawności i aktywności fizycznej. *Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.*	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.	Rozumie potrzebę kontroli oraz systematycznego dbania o poziom sprawności fizycznej. Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Ma świadomość znaczenia ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu określonych sprawności ruchowych. Potrafi obronić swoje racje w sytuacjach typowych w codziennym życiu.	Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne. *Ocenia własną postawę ciała.* *Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.* Potrafi porównać wyniki prób i na tej podstawie dokonać oceny. Potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. Potrafi samodzielnie opracować zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe. *Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.*	Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie, jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm. Zna sposoby oceny postawy ciała.

Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. Pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady *fair play*.	Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi prawidłowo wykonać z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające sprawność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. *Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.* Potrafi z niedużym błędem ocenić odległość „na oko”. Potrafi właściwie ocenić ciężar i w bezpieczny sposób przenieść go, przetoczyć lub przepchać.	Wie, jakie są idee olimpizmu. Zna aktualne osiągnięcia polskich para olimpijczyków. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcia zwinności, szybkości i zręczności.	Potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych. Pomaga w sytuacjach codziennych osobom niepełnosprawnym. W pełni angażuje się w wykonanie zadnia z wykorzystaniem swoich maksymalnych możliwości. W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. W wykonaniu zadania współpracuje z uczniem słabszym, mniej sprawnym. Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa „za wszelką cenę”.	Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich ćwiczących. *Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.* Umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu. Świadomie wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację i kształcące wytrzymałość. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Ocenia duże odległości „na oko” . Bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary. Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu i zinterpretować z pomocą nauczyciela uzyskany wynik.	Zna cele i założenia P. de Coubertina. Zna historyczne osiągnięcia polskich olimpijczyków i para olimpijczyków. Zna dokonania polskich sportowców niepełnosprawnych. Zna sposoby porównywania dużych odległości oraz sposoby oceny szybkości i wytrzymałości biegowej. Wie, dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.

Cykl 4. Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje ze współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.	Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i z odchyleniem. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. *Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki.*	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej. Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.	Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych.	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, tak by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini piłki ręcznej. Wie, jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.

Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stosuje w czasie ćwiczeń Samo ochronę i asekurację. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń. Współpracuje z partnerem w celu wykonania ćwiczenia.	*Stosuje zasady samo asekuracji.* Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje ćwiczenie według instrukcji rysunkowej. *Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.* Potrafi wykonać prawidłowo, powtarzając schemat ruchu: przewrót w przód z uniku podpartego odbiciem jednonóż do przysiadu podpartego i przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego. Naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem.	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Współpracuje w zespole dwójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń.	Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji rysunkowej, schematycznej, potrafi przekazać informację o ruchu w postaci schematu. Poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: stanie na głowie z klęku podpartego i na rękach z uniku z zamachem jednej nogi. Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Zna zasady asekuracji i samo asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych. Wie, jakie są korzyści codziennych ćwiczeń gimnastyki porannej. Z pomocą nauczyciela wie, jak ocenić postawę ciała oraz dobrać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.

Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.* Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.	Porusza się biegiem w zmiennym tempie. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. *Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza.*	Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki. Zna podstawowe przepisy Mini koszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.	Współpracuje w zespole cztero- i pięcioosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.	Prawidłowo wykonuje próby przechwycenia piłki i wygrania podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, rzuty do kosza oburącz znad głowy i jednorącz z miejsca i po kozłowaniu. Potrafi łączyć elementy techniki w działaniu zespołowym 1 x 1 i 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. *Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.* Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych.	Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini piłki koszykowej. Zna elementy taktyki gry bez piłki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.

Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania. Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.	Ma dobrze opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach, nartach (zjazd, jazda w przód, zmiana kierunku jazdy, zatrzymanie, bezpieczne upadanie na łyżwach i nartach). Potrafi bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami. *Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.*	Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich. Wie, jak się zachować w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku. Rozumie konieczność hartowania organizmu. *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.*	Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Współdziała w zabawach i grach w zespole dwuosobowym. Pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.	Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych. Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować do sezonu i zabezpieczyć po sezonie sprzęt sportowy. Zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu.

Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Wykonuje ocenę własnej sylwetki. Troszczy się o prawidłową postawę ciała. Stara się pozbyć złych nawyków ruchowych. Stara się prawidłowo odżywiać. Akceptuje odmienność swojej płci i odmienność innych. Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Zwraca uwagę na swój wygląd zewnętrzny, dba o prawidłową masę ciała, rozumie negatywne skutki niewłaściwego odchudzania się.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne oraz ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające wybrane partie mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała lub z użyciem przyborów. Potrafi symetrycznie biegać. *Ocenia własną postawę ciała.* Potrafi ocenić postawę w czasie stania i w marszu. *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.* Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń: wzmacniających mięśnie posturalne, korekcyjnych postawy ciała oraz przeciwdziałających płaskostopiu.	Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Wie, jaka powinna być jego prawidłowa masa ciała. Wie, jakie zmiany następują w wyglądzie zewnętrznym organizmu w okresie dojrzewania. Wie, jakie są składniki pokarmowe.	Dokonuje samooceny własnej sylwetki i potrafi porównać ją z wzorem, dostrzegając wszelkie nieprawidłowości. Koryguje swoją postawę. Ćwiczy systematycznie w trosce o prawidłową postawę. Zwraca uwagę na złe nawyki żywieniowe i ruchowe i stara się je eliminować. Dba o swój wygląd zewnętrzny.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki. Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała. *Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.* Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać i porównać wyniki.	Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Wie, jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania. Zna zasady prawidłowego odżywiania się w okresie dojrzewania. Wie, co to są anoreksja i bulimia, zna ich przyczyny i objawy. Wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola.

Cykl 9. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Chętnie i aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ze śpiewem oraz zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje. Próbuje wyrazić swoje zdanie na temat wykonania zadania przez innych. Dostrzega pozytywne wartości przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą. Właściwie zachowuje się jako uczestnik zabawy tanecznej.	*Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.* Umie odtworzyć ruch z wyobraźni i z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów współćwiczącego. Potrafi się nauczyć prostego układu ruchowego. Potrafi wykonać ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym, łączyć ruchy w określone formy oraz łączyć pojedyncze tematy ruchowe w prosty układ ruchowy. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do wybranego przez siebie utworu muzycznego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy poloneza.	Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwara, folklor i sztuka ludowa. Zna znaczenie tańca w kulturze narodu.	Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Ma wyobraźnię ruchową i wykazuje się inwencją twórczą. Zna różne rodzaje muzyki. Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez inne osoby. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Zachowuje się kulturalnie na zabawie tanecznej i na dyskotece.	Potrafi odtworzyć ruchem rytm, nastrój i emocje, dostosować charakter ćwiczenia do utworu muzycznego. Umie odtworzyć różne formy ruchu z jednokrotnego pokazu. Potrafi tworzyć ruch z wyobraźni, dostosować własny ruch do zmiennego rytmu ruchów współćwiczącego. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. Potrafi zatańczyć układ taneczny wybranego tańca regionalnego z podstawowymi figurami. Potrafi w parach zatańczyć poloneza – prosty układ z figurami według własnego pomysłu.	Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. *Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotece.* Zna historię własnego regionu i ludzi ważnych dla regionu. Zna opis poloneza w XII księdze *Pana Tadeusza*.

Cykl 10. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w zespole, współdziała z partnerem. Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów. W czasie gry przestrzega zasad *fair play*. Jako sędzia jest bezstronny i uczciwy.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – pozycja siatkarska niska, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i boczna. *Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.* Potrafi dokonać samokontroli poprawności wykonania zadania.	Zna zasady właściwego zachowania się na boisku i trybunach oraz podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie, z pomocą nauczyciela, roli sędziego w klasowych rozgrywkach w mini piłkę siatkową. Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Umie określić podstawowe cechy dobrego trenera i zawodnika. Rozumie, co oznaczają predyspozycje fizyczne do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Wie, jak przygotować plakat – zaproszenie na mecz.	Podporządkowuje się regułom działania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Współpracuje w większym zespole. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. W czasie sędziowania zachowuje bezstronność i uczciwość.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych. Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki piłki siatkowej.	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki siatkowej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w mini piłkę siatkową umożliwiające mu grę w zespole oraz – z pomocą nauczyciela – pełnienie roli sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.

Cykl 11. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samo ochronę. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewrót w przód i w tył w dowolny sposób, zwis czynny i bierny, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód, mostek z leżenia tyłem, skok rozkroczny przez kozła, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem. Z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości ćwiczy podstawowe elementy gimnastyki artystycznej z przyborami: piłką, skakanką, wstążką, obręczą. *Wykonuje prosty układ gimnastyczny*. Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jaka jest różnica pomiędzy brawurą a odwagą. Zna wartości zdrowotne i rekreacyjne codziennej gimnastyki porannej.	Współpracuje w zespole w celu bezpiecznego wykonania zadania. Jest świadomy współodpowiedzialności za rezultat ćwiczeń z partnerem. Stosuje w czasie ćwiczeń Samo ochronę i asekurację. Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. Odczytuje wyrażane przez innych w sposób niewerbalny uczucia i emocje. Wyraża swoją ekspresję twórczą przez ruch w czasie ćwiczeń w zespole.	Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie. Wykonuje poprawnie i z zachowaniem właściwego schematu ruchu: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód i z obrotem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do uniku podpartego i z siadu prostego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem w dowolny sposób oraz skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych.	Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady asekuracji i samo asekuracji. Zna osiągnięcia polskich zawodników w akrobatyce sportowej. Wie, jak doskonalić koordynację i jak dobrać ćwiczenia kształtujące sprawność koordynacyjną.

Cykl 12. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Uczestniczy w negocjacjach. Przestrzega obowiązujących zasad bezpieczeństwa w sporcie i rekreacji. Uczestniczy chętnie we wszelkich formach rekreacji i zajęć na świeżym powietrzu.	Wykorzystuje w terenie nabyte umiejętności ruchowe. Doskonali i rozwija chód ze zmianą prędkości oraz pokonywanie przeszkód terenowych. Z pełnym zaangażowaniem realizuje podchody, zgadywankę terenową, marszobiegi i małą zabawę biegową. Pokonuje przeszkody terenowe. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Umie wykorzystać walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy do aktywnego wypoczynku. Z pomocą nauczyciela planuje wycieczkę pieszą w najbliższej okolicy.	Wie, jak może odpocząć po pracy umysłowej. Zna zasady i przepisy drużynowych gier rekreacyjnych. Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zajęć w terenie i przestrzega ich. *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.* *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.* Wie, jak wykorzystać naturalne warunki najbliższej okolicy do rekreacji i czynnego wypoczynku.	Prowadzi negocjacje w celu osiągnięcia porozumienia lub rozwiązania konfliktu. Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Potrafi przedstawić argumentację swojej decyzji.	*Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.* Przez zajęcia w terenie doskonali swoje umiejętności ruchowe. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników wycieczkę pieszą. Potrafi czytać mapę i wyznaczać kierunki geograficzne w terenie. Potrafi poruszać się w terenie według mapy turystycznej.	Zna zasady organizacji wycieczki pieszej i przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek pieszych. Wie, jak zorientować i czytać mapę turystyczną. *Omawia zasady aktywnego wypoczynku.* Wie, jakie są walory wypoczynku na świeżym powietrzu.

Cykl 13. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, uderzenie czołem, wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, strzał do bramki.	Zna regionalne kluby piłkarskie. Zna podstawowe przepisy dotyczące gry.	Współpracuje z współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica.	*Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grach ruchowych, grze w grze 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 oraz właściwej Mini grze. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.* Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników, z pomocą nauczyciela, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.	Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. Wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej sprawności. Zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*

Cykl 14. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Stara się traktować osiągnięte wyniki jako motywację do podjęcia kolejnych wyzwań. Wynik sportowy traktuje jako rezultat wysiłku i pracy własnej. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a zyskanymi wynikami. Zadania wykonuje z pełnym zaangażowaniem i poświęceniem. Dokonuje samooceny wyników i porównuje je z możliwościami. Zawsze w rywalizacji sportowej jest uczciwy. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Poprawa wyniku jest dla niego miarą sukcesu. Jest uczciwy jako zawodnik.	Uzyskuje postęp w wynikach biegu na 40 i 60 m oraz 600 i 1000 m. Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielnie posługuje się stoperem. Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Potrafi wspólnie z nauczycielem zorganizować współzawodnictwo sportowe w wybranej dyscyplinie sportu na szczeblu szkoły. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do sekundy. Dokonuje dokładnych pomiarów długości skoku i rzutu.	Zna historię igrzysk starożytnych. Zna starożytny ideał sportu i ducha walki. Wie, co oznaczał „boży pokój” w czasach starożytnych. Zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu między klasowym. Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz przepisy organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.	Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości. Stara się rzetelne, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów czasu biegu, długości skoków i rzutów. Zwycięstwo traktuje jako nagrodę za pokonanie własnej słabości i ograniczeń, a osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy. Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie. Dokonuje samooceny i samokontroli wyników. W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny. Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.	Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową oraz zmierzyć czas biegu. Potrafi pełnić samodzielnie rolę zawodnika, kibica i – ze wsparciem nauczyciela – sędziego w między klasowych rozgrywkach w wybranej dyscyplinie sportowej. Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu. Potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiętnej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki. Porównuje uzyskane wyniki w rozgrywkach lekkiej atletyki.	Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki. Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi zapanować nad stresem w czasie udziału w rywalizacji sportowej. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*