IV. Struktura programu

MAGIA RUCHU

Program nauczania wychowania fizycznego

II etap edukacyjny

Treści szczegółowe

<table>
<tr><th colspan="3">Klasa IV</th></tr>
<tr><th colspan="3">1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</th></tr>
<tr><td colspan="3">Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. W zakresie wiedzy uczeń:</td><td>2. W zakresie umiejętności uczeń:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</td><td>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</td></tr>
<tr><th colspan="3">Cele szczegółowe - treści do realizacji</th></tr>
<tr><th>W zakresie wiadomości uczeń:</th><th>W zakresie umiejętności uczeń:</th><th>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</th></tr>
<tr><td>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;
2. opisuje sposób pomiaru tętna;
3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;
4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;</td><td>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;
2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;
3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;
4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;
5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;</td><td>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</td></tr>
</table>

5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.	6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył; 8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; 10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.	10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

2. Aktywność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie *technika* i *taktyka*; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia *olimpiada* i *igrzyska olimpijskie*;	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobiegi w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;	**LEKKOATLETYKA** 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;	1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady

2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia *technika* i *taktyka*; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej; 7. wyjaśnia pojęcia *flagi* i *znicza olimpijskiego*, *olimpiady* i *igrzysk olimpijskich*; 8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.	2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. **MINIGRY ZESPOŁOWE** **Minikoszykówka** 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych; **Minipiłka ręczna** 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu; 3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu; 4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;	„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.

	5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny; 6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych; **Minipiłka siatkowa** 1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską; 2. porusza się różnymi sposobami po boisku; 3. wykonuje koszyczek siatkarski; 4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem; 6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości; 7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych; **Minipiłka nożna** 1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki; 2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu; 5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych. **GIMNASTYKA** 1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski; 2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego; 3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu; 4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;	

	6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową. **GRY REKREACYJNE** **Ringo** 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie; 2. wykonuje rzut i chwyt kółka; 3. wykonuje serw poziomym lotem kółka; 4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo; **Kwadrant** 1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki; 2. wykonuje jednorącz rzut piłki półgórny; 3. wykonuje chwyt piłki jednorącz – kampa; 4. wykonuje odbicie piłki płaskim palantem; 5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta; **Unihokej** 1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija; 2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem; 3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem; 4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem; 5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej; **Badminton** 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie; 2. wykonuje chwyt forhendowy rakietki; 3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach; 4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach; 5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton; **Tenis stołowy** 1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę; 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;	

	3. wykonuje proste uderzenie piłeczki; 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem; 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem; 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej; 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy; **Frisbee** 1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku; 2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu; 3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku; 4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, Łapanka. **TANIEC** 1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski); 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny; 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**	
1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.

4. Edukacja zdrowotna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;	1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.		

Klasa V–VI		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli; 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku; 3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała; 4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.	1. wykonuje test Coopera; 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; 4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; 5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; 6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku; 7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku; 8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki; 9. wykonuje skok w dal z miejsca;	6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach

	10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną; 11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; 12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; 13. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,; 14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.	edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
2. Aktywność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;		1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

	13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych; 2. opisuje zasady obrony „każdy swego" oraz obrony strefą; 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych; 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku; 5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady; 6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej; 7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie; 8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie; 9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.	**LEKKOATLETYKA** 1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową; 5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; 6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej; 7. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela. **MINIGRY ZESPOŁOWE** **Minikoszykówka** 1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach; 2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu; 4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera; 6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…; 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;	1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry": szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .

	8. wykonuje obronę „każdy swego”; 9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę; 10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; **Minipiłka ręczna** 1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku; 3. wykonuje rzut karny do bramki; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą; 7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; **Minipiłka siatkowa** 1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku; 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach; 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku; 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów; 6. wykonuje atak piłki po prostej; 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;	

	Minipiłka nożna 1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy; 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu; 3. wykonuje podanie piłki do partnera; 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu; 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym. **GIMNASTYKA** 1. wykonuje przewrót w przód z marszu; 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu; 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją; 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę; 7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem; 8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru; 9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni; 10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją; 11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;	

	12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce. **GRY REKREACYJNE** **Ringo** 1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka; 2. wykonuje chwyt kółka jednorącz; 3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach; 4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym. 5. wykonuje atak indywidualny; 6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo; **Kwadrant** 1. porusza się po boisku w różnych kierunkach; 2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny; 3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”; 4. wykonuje odbicie piłki palantem; 5. stosuje przepisy w grze w kwadrant; **Unihokej** 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku; 2. wykonuje starty i zatrzymania; 3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne); 4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny; 5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem; 7. stosuje przepisy w grze w unihokej; **Badminton** 1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki; 2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki; 3. wykonuje odbiór serwu; 4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;	

	5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych; 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton; **Tenis stołowy** 1. porusza się z rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku; 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu; 3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki; 4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie); 5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy; **Frisbee** 1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead; 2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem; 3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee. **TANIEC** 1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela; 2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki; 3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi; 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik); 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**	

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych; 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych; 3. wyjaśnia co to jest falstart; 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą; 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu; 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.	1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych; 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku; 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad; 5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne; 6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód; 7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych; 8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną; 9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej; 10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

4. Edukacja zdrowotna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. definiuje pojęcie zdrowia; 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia; 5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.	1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach; 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe; 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi; 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych; 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

Klasa VII–VIII	
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</td></tr>
<tr><td colspan="3">Cele szczegółowe - treści do realizacji</td></tr>
<tr><td>W zakresie wiadomości uczeń:</td><td>W zakresie umiejętności uczeń:</td><td>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</td></tr>
<tr><td>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;
4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;
5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;
6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;
7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</td><td>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;
2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);
3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;
4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</td><td>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</td></tr>
<tr><td colspan="3">2. Aktywność fizyczna</td></tr>
<tr><td colspan="3">Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. W zakresie wiedzy uczeń:</td><td>2. W zakresie umiejętności uczeń:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</td><td>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</td></tr>
</table>

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;	**LEKKOATLETYKA** 1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;	1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; 5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.	6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej; 9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną. **GRY ZESPOŁOWE** **Koszykówka** 1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; 2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej; 3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; 4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; 5. wykonuje atak szybki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki; **Piłka ręczna** 1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku; 3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;	4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

	5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej; **Piłka siatkowa** 1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne; 2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie; 3. wykonuje atak przez plasowanie piłki; 4. wykonuje kiwnięcie; 5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku; 6. wykonuje blok pojedynczy; 7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów; 8. wykona rozegranie piłki na „trzy”; 9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową; 10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki; **Piłka nożna** 1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy; 2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje podanie i strzał z powietrza; 5. wykonuje podanie i strzał głową; 6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;	

	7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej. **GIMNASTYKA** 1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją; 2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę; 3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia; 5. wykonuje układ równoważny na ławeczce; 6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową; 7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy; 9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną. **GRY REKREACYJNE** 1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne; 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe. **TANIEC** 1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;	

	3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;		1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.	1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		**2. W zakresie umiejętności uczeń:**
1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;		1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**	**W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
Uczeń: 1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukowania stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.	Uczeń: 1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.	Uczeń: 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.