

KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I

CYKL 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

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

Cykl 2. Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka

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

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

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

Cykl 4. Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę. Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współwiczającym. Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne.</p>	<p>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Umie wykonać prawidłowo: przewrót wprzód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozła wszereż, wagę przodem.</p> <p>Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p>Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.</p>	<p>Rozumie, jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę. Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współwiczającego. Rozumie różnicę pomiędzy brawurą a odwagą.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z kłęk podpartego, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynię wszereż i zeskok w głąb do przysiadu, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem i zeskok do przysiadu. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>

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

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Akceptuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach. Przestrzega zasady czystej gry.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu (wysoko i nisko), zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu.</p> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachować w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Wie, na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>

Cykl 6. Odporność organizmu – sporty zimowe

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Wie, że gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia.</p> <p>Hartuje swój organizm w czasie zajęć na śniegu.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach.</p> <p>Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.</p>	<p>Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie.</p> <p>Potrafi rzucać śnieżkami do celu i na odległość.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w grach i zabawach na śniegu.</p> <p>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości.</p> <p>Potrafi się podporządkować ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu.</p> <p>Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu.</p> <p>Zna walory rekreacyjno-zdrowotne łyżwiarstwa i saneczkarstwa.</p>	<p>Wie, dlaczego gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia.</p> <p>Dostrzega znaczenie hartowania organizmu.</p> <p>Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>	<p>Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na lodowisku.</p> <p>Umie jechać na wprost z utrudnieniem, slalomem, pojedynczo i parami.</p> <p>Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach.</p>	<p>Zna osiągnięcia polskich łyżwiarzy figurowych bezpiecznego saneczkarzy.</p> <p>Zasady bezpiecznego korzystania z lodowiska.</p> <p>Zna walory rekreacyjne i zdrowotne łyżwiarstwa.</p> <p>Wie jak chronić organizm przed skutkami niskich temperatur. Wie o walorach sportowo-turystycznych najbliższej okolicy i ich wykorzystanie do sportów zimowych.</p>

Cykl 7. Odpowiedzialność za siebie i innych – w wodzie i nad wodą

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Ma zaufanie do nauczyciela. Przestrzega ustalonych zasad postępowania. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Potrafi właściwie ocenić sytuację.</p>	<p>Potrafi się przygotować do pływania. Umie bezpiecznie korzystać z kąpeli w basenie i na kąpielisku otwartym. Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, „wpadać” i skakać do wody na nogi o głębokości do 1,5 m. Potrafi rozpoznać zachowania i sytuacje sprzyjające lub zagrażające zdrowiu.</p>	<p>Wie, co to jest zdrowie, jakie czynniki wpływają na zdrowie człowieka. Zna zasady korzystania z miejsc do pływania. Wie, jakie obowiązują przepisy korzystania z basenów i kąpielisk otwartych. Zna wymogi higieny w okresie dojrzewania i ich przestrzega. Zna zabawy i gry osławajające z wodą.</p>	<p>Ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń. Potrafi przyjmować odpowiedzialność za siebie i współpartnera. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.</p>	<p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Umie wykonać „strzałkę” na piersiach i poślizg na grzbiecie. Potrafi skoczyć na nogi, odbić się z dna i przepłynąć pod wodą krótki odcinek. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.</p>	<p>Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak się zachować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania.</p>

Cykl 8. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

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

Cykl 9. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa

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

Cykl 10. Jak wypoczywać – rekreacja

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

Cykl 11. Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

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

Cykl 12. Uczciwa, sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

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