

KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY II

CYKL 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

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

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

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia. Jest dokładny i rzetelny w swoich działaniach, uczciwy – w sędziowaniu. Przestrzega zasady fair play w konkurencjach lekkoatletycznych. Jest uczciwy jako zawodnik i sędzia. Dokonuje samooceny osiągniętych wyników. Pokonuje własne słabość i zmęczenie.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne z lądowaniem do przysiadu. Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć przez niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do skoku wzwyż. Umie za pomocą nietypowych przyborów naśladować wypchnięcie kuli. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play.</p>	<p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie. Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p>	<p>Dostrzega problem dopingu. Wie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu. Dostrzega związek zaangażowania w ćwiczenia i trening z osiąganymi wynikami. Jest rzetelny i obiektywny. Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: krok płotkowy na trzech płotkach niskich, przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z trzech kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów, chwyt, odwodzenie, trzy kroki przekładanki i wyrzut. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych. Przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową. Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość dopingu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</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>Współpracuje i współdziała z innymi członkami zespołu. Stara się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera. Przestrzega zasad czystej gry i kulturalnego dopingu.</p>	<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: podanie sposobem półgórnym w dwójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę, na przemian podania i kozłowanie w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika „każdy swego” w zespole dwójkowym, rzut na bramkę z miejsca, uwalnianie partnera bez piłki za pomocą zasłony. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Zna regionalne zespoły piłki ręcznej. Wie, jakie mogą być walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Zna sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i trenera. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Jest sprawiedliwy i obiektywny w sędziowaniu.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę z wyskoku, podania i kozłowanie na przemian w trójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika z piłką „każdy swego” w zespole trójkowym, współdziałanie w zespole piątkowym, uwalnianie partnera z piłką za pomocą zasłony. Umie kulturalnie się zachować na boisku i trybunach.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej. Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze, w zespołach czwórkowych i piątkowych. Zna przepisy gry i sędziowania. Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski.</p>

Cykl 4. Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Systematycznie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest pomocny dla partnera ćwiczeń. Odróżnia brawurę od odwagi. Określa swoje słabe i mocne strony. Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, skok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię dowolnym sposobem i zeskok do przysiadu, prostą piramidę dwójkową. Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.</p>	<p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p>	<p>Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Ma zaufanie do partnera ćwiczeń. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Ustala sposób rozwiązania problemu na drodze negocjacji.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, dwa przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok kuczny przez pięć części skrzyni wszere, wejście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	<p>Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody ich korekty. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas 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>Przestrzega ustalonych przepisów gry. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Jest uczciwy, przestrzega zasad sportowej rywalizacji i zasady fair play na boisku. Zachowuje się właściwie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, w dwójkach, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i przy zastawianiu przeciwnika rzucającego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze. Umie zachować się poprawnie w roli kibica, udziela wsparcia swoim faworytom, bez względu na wynik spotkania.</p>	<p>Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, na czym polega współdziałanie zespołowe w piłce koszykowej. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci.</p>	<p>Popiera i udziela wsparcia swoim faworytom zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w trójkach w biegu, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika z piłką, zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w czystej, sportowej grze. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego, trenera i kapitana zespołu.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej.</p>

Cykl 6. Odporność organizmu – sporty zimowe

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Hartuje swój organizm.</p> <p>Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.</p> <p>Przezwycięża własną słabość.</p> <p>Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>	<p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do gier i zabaw na śniegu i lodowisku.</p> <p>Umie prawidłowo wykonać krok łyżwowy, jeździć na łyżwach w przód po prostej, po łuku, obrysie koła i slalomem.</p> <p>Potrafi wykonać zatrzymanie na łyżwach półpługiem i pługiem.</p> <p>Umie uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym.</p> <p>Potrafi wskazać najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na lodowisku.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach na lodowisku.</p> <p>Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji.</p> <p>Zna sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu.</p> <p>Wie, jakie dystanse występują w łyżwiarstwie szybkim. Wie, jakie dystanse występują w biegach płaskich i biegach sztafetowych na nartach. Zna kluby i czołowych biegaczy narciarskich w Polsce.</p> <p>Zna kluby i czołowych łyżwiarzy w Polsce.</p> <p>Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne narciarstwa.</p>	<p>Jest zaangażowany i wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach i treningu.</p>	<p>Potrafi rozróżnić i dobrać łyżwy figurowe i hokejowe oraz zorganizować współzawodnictwo w jeździe po obrysie koła.</p> <p>Umie wykonać kroki na nartach: krok z odbicia, dwukrok, krok łyżwowy.</p> <p>Potrafi wykonać przekładankę przodem.</p> <p>Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.</p>	<p>Wie, jakie są rodzaje śniegu</p> <p>Zna osiągnięcia polskich łyżwiarzy, narciarzy na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich.</p> <p>Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.</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
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w wodzie i nad wodą. Ponosi odpowiedzialność za własne postępowanie. Dostrzega niebezpieczeństwo.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Potrafi przepłynąć żabką dystans o 15 m dłuższy niż wstępna diagnoza. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie, zabawach i grach w wodzie. Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.	Wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą i jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna style pływania żabką. Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką na plecach i piersiach. Zna sposoby zachowania higieny podczas pływania. Wie, jakie mogą być zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.	Zapewnia sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne miejsce do zajęć w wodzie i nad wodą. Ocenia właściwie sytuację i dostrzega grożące niebezpieczeństwo, właściwie reaguje w sytuacji potencjalnego zagrożenia.	Potrafi przepłynąć dystans o 25 m dłuższy niż diagnoza wstępna. Umie wykonać nawroty, płynąc żabką na plecach i grzbiecie. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w wodzie.	Wie, jak zorganizować współzawodnictwo w pływaniu. Zna zasady bezpiecznego organizowania zawodów pływackich. Zna style pływackie.

Cykl 8. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

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

Cykl 9. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Motywuje innych do podejmowania zespołowego wysiłku. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Współpracuje i współdziała w zespole. Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, wystawienie i zbiecie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i wykorzystać poznane elementy techniki w grze.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Zna sposoby współdziałania zespołowego. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej. Wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.</p>	<p>Przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania. Szuka i znajduje pomoc w sytuacjach trudnych.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym, zagranie sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie, zbiecie i zastawienie. Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym.</p>

Cykl 10. Jak wypoczywać? – rekreacja

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dąży do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych.</p> <p>Podjmuje działania dla dobra innych: organizuje różnorodne formy wypoczynku dla rówieśników i członków rodziny.</p> <p>Dostrzega potrzeby niepełnosprawnych kolegów.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy jazdy na łyżworolkach, koszykówki na jeden kosz, gry w tenisa stołowego.</p> <p>Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w koszykówce na jeden kosz.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do jazdy na łyżworolkach.</p>	<p>Posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku.</p> <p>Przekonuje innych do podjęcia działań sportowo-rekreacyjnych.</p>	<p>Ma opanowane na dobrym poziomie elementy jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz.</p> <p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p>	<p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w koszykówce rekreacyjnej (na jeden kosz, „koszykówka uliczna”).</p> <p>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>Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Podporządkowuje się decyzjom trenera. Zachowuje się właściwie w roli zarówno zawodnika, jak i kibica, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Okazuje szacunek dla przeciwnika i kibiców przeciwnej drużyny.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego. Umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana zespołu, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p>	<p>Wyróżnia cechy przywódcy, podejmuje próby kierowania zespołem.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego, w obronie i w ataku. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jaką rolę w zespole pełni kapitan i trener, zna style kierowania zespołem.</p>

Cykl 12. Uczciwa sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

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