

KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III

CYKL 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Rozumie potrzebę dbania o sprawność fizyczną. Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwzajemnym. Współpracuje w zespole podczas sztafetowego biegu przełajowego. Osiąga wyniki jedynie na drodze systematycznej i wytrwałej pracy. Nie używa i jest przeciwnikiem stosowania wszelkich środków dopingujących. Zachowuje się asertywnie.</p> <p>Rozumie, jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.</p>	<p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać naturalne warunki terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi wykonać ćwiczenia na ścieżce zdrowia. Umie wykonać ćwiczenia na poszczególnych stacjach i obwodzie do ćwiczeń.</p> <p>Potrafi wykonać wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.</p> <p>Potrafi odmówić i przeciwstawić się naciskom innych. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamań i zwichnięć.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Wie, jak rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> <p>Umie wykonać program treningowy według instrukcji.</p> <p>Zna sposób wykonywania i oceny wyników poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p>	<p>Dokonuje samokontroli sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Zna siebie, swoje uzdolnienia i możliwości. Wykorzystuje własny potencjał dla dobra swojego i innych. Przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie (życie) własne i innych. Kontroluje swój rozwój fizyczny.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń na ścieżce zdrowia. Potrafi współpracować w zespole. Umie kontrolować własne sprawność i rozwój fizyczny. Potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych.</p>	<p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa, dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje. Zna sposoby organizacji i bezpiecznego uczestnictwa w biegu na orientację oraz sztafetowego biegu przełajowego i patrolowego. Potrafi opracować program treningowy kształtujący określoną sprawność motoryczną. Umie przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić próby wybranego testu i ocenić wyniki rodziny i przyjaciół.</p>

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

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega negatywne zjawiska w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe.</p> <p>Przestrzega zasad czystej, uczciwej i sprawiedliwej walki w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Dokonuje samooceny osiągniętych wyników i porównuje je z wynikami lat poprzednich, określa postępy i rozwój.</p> <p>Jest konsekwentny i uparty w dążeniu do wytyczonego celu.</p> <p>Jest zaangażowany i z pełnym poświęceniem pracuje w czasie treningu sportowego.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: start niski z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w marszu sposobem od góry i od dołu, przekazywanie pałeczki w strefie zmian, wyznaczanie rozbiegu i bieg po łuku w skoku wzwyż techniką fłop, skok wzwyż techniką fłop na niskich wysokościach.</p> <p>Potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku i pokonać własną słabość i zmęczenie.</p>	<p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym.</p> <p>Zna szkodliwość dopingu.</p> <p>Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Wie, jakie są konkurencje lekkoatletyczne.</p> <p>Zna dokonania polskich lekkoatletów.</p>	<p>Dostrzega i przeciwstawia się negatywnym zjawiskom w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe.</p> <p>Podejmuje świadomie wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: wybieg startowy do odebrania pałeczki sztafetowej, przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu różnymi sposobami, skok wzwyż techniką fłop na średnich wysokościach.</p>	<p>Zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi się im przeciwstawić.</p> <p>Wie, jak przygotować plan Treningu lekkoatletycznego.</p> <p>Wie, jak zorganizować szkolne i międzyszkolne zawody lekkoatletyczne.</p> <p>Zna największe sławy światowej lekkoatletyki i ich dokonania.</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>Traktuje kapitana drużyny i trenera jako wzór doświadczenia społecznego.</p> <p>Traktuje sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrony własnego zdania.</p> <p>Stosuje zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym.</p> <p>Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik.</p> <p>Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i przegranej.</p> <p>Ma szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej.</p>	<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej:</p> <p>atak szybki w zespole trójkowym na jedno i dwa podania, atak pozycyjny w zespole czwórkowym i piątkowym, obrona „każdy swego” w zespole czwórkowym i piątkowym.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p> <p>Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i według systemu „każdy z każdym”.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej.</p> <p>Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze.</p> <p>Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski.</p> <p>Zna zdrowotne i rekreacyjne walory piłki ręcznej.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym.</p>	<p>Rozpoznaje cechy przywódcy i style kierowania zespołem.</p> <p>Podporządkowuje się ustaleniom kapitana i trenera oraz decyzjom sędziego, nawet w sytuacji kontrowersyjnej.</p> <p>Pełni funkcje kierownicze i przywódcze w zespole.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej:</p> <p>atak szybki z przewagą 2:1 i 3:2, atak pozycyjny całym zespołem.</p> <p>Potrafi współdziałać w obronie i ataku w zespole 6-osobowym.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej.</p> <p>Wie, jak stosować elementy techniki i taktyki w grze, w zespołach czwórkowych i piątkowych.</p> <p>Zna przepisy gry i sędziowania w stopniu umożliwiającym pełnienie ról zawodnika, trenera, sędziego i organizatora zawodów.</p> <p>Zna zespoły europejskie i światowe, organizację rozgrywek i na bieżąco śledzi wyniki spotkań.</p>

Cykl 4. Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dobiera obciążenia ćwiczeń do możliwości własnych i partnera. Współpracuje w zespole. Stosuje demokratyczne sposoby podejmowania decyzji. Pomaga współwiczycemu w wykonaniu zadania. Przestrzega zasad bezpieczeństwa samoochrony i asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Jest wytrwały w dążeniu do celu i konsekwentny w realizacji zobowiązań.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: łączony przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z pomocą i asekuracją, wyjście na równoważnię do przysiadu z pomocą współwiczycącego, półprzysiad na jednej nodze i zeskok w bok do przysiadu, wymyk na drążku, mostek ze stania z pomocą, skok rozkroczny przez kozła wzdłuż łączony ze skokiem zawrotnym przez pięć części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, piramidy trójkowe według instrukcji.</p> <p>Potrafi przygotować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.</p> <p>Umie zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.</p>	<p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów</p> <p>Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p> <p>Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p> <p>Zna sportowe dyscypliny gimnastyczne.</p>	<p>Przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.</p> <p>Rozumie potrzebę stałego usprawniania się.</p> <p>Rozumie, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Jest wytrwały i konsekwentny w realizacji zobowiązań, nawet bez zewnętrznej kontroli.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót wprzód z postawy do rozkroku, przewrót w przód z biegu do postawy, przewrót w tył do postawy, stanie na rękach i przewrót w przód z pomocą i asekuracją, wyjście na równoważnię z siadu bocznego, półprzysiad, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, wymyk i odmyk na drążku, skok rozkroczny przez kozła wszerz, piramidy trójkowe według własnej inwencji.</p> <p>Potrafi przygotować dla grupy zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p> <p>Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	<p>Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej.</p> <p>Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich zawodników w gimnastyce.</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>Potrafi podejmować decyzje w sytuacjach spornych i bronić własnego zdania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana, trenera, sędziego. Podejmuje zobowiązania na miarę swoich możliwości. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy przeciwnika szacunkiem zarówno w obliczu zwycięstwa, jak i przegranej.</p> <p>Daje i przyjmuje wsparcie społeczne.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach na jedno i dwa podania, atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2, atak pozycyjny 3:3 i 4:4, współpraca w obronie „każdy swego” z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 3:3 i 4:4. Potrafi zawsze stosować zasadę fair play, wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</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. Zna walory rekreacyjne koszykówki.</p>	<p>Udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet w sytuacjach spornych.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: atak szybki w trójkach, atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2, atak pozycyjny 5:5, współpraca w obronie „każdy swego” 5:5 z przekazywaniem, współpraca w obronie strefowej 5:5. Potrafi uczestniczyć w turnieju według założeń taktycznych trenera, przestrzega dyscypliny gry. Potrafi podjąć decyzję w sytuacjach spornych i obronić swoje zdanie. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego.</p>	<p>Zna podstawy taktyki gry i potrafi ustalić taktykę dla swego zespołu w określonym systemie rozgrywek zawodów. Wie, jak zorganizować zawody szkolne w piłkę koszykową. Wie, jakie wyniki osiągają najlepsze zespoły koszykówki Europy i świata. Zna sposoby wykorzystania elementów koszykówki w grach i zabawach.</p>

Cykl 6. Odporność organizmu – sporty zimowe

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Podporządkowuje się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Przewycięża słabość i hartuje swój organizm. Właściwie przyjmuje porażki i traktuje je jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach.</p>	<p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do zajęć sportowo-rekreacyjnych na śniegu i lodzie. Umie wykorzystać opanowane elementy techniki jazdy na łyżwach do zabaw i gier rekreacyjnych. Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku i lodzie. Zna konkurencje sportowe w sportach zimowych i dokonania polskich sportowców na olimpiadach zimowych. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne sportów zimowych. Wie, jakie korzyści dla zdrowia płyną z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.</p>	<p>Traktuje porażkę jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu. Racjonalnie wykorzystuje czas wolny.</p>	<p>Potrafi dobrać sprzęt do sportów zimowych, wybrać bezpieczny teren i zorganizować współzawodnictwo. Umie zmobilizować innych do aktywnego spędzania czasu wolnego.</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów zimowych. Zna sposób i przepisy przeprowadzania zawodów w sportach zimowych. Zna światowe osiągnięcia i sławy w sportach zimowych. Zna historię olimpiad zimowych. 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
<p>Podjmuje właściwe decyzje w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i swoich rówieśników.</p>	<p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą. Potrafi przepłynąć na grzbiecie dystans o 25 m dłuższy niż diagnoza wstępna. Umie wykonać skok startowy i przepłynąć pod wodą dystans około 5m. Potrafi posługiwać się kołem ratunkowym w celu ratowania tonącego. Umie udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu na basenie. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie, zabawach i grach w wodzie. Potrafi wyjaśnić, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p>	<p>Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna style pływackie. Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich. 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 sposoby zachowania higieny podczas zajęć w wodzie i nad wodą. Wie, jak zdobyć kartę pływacką. Zna sprzęt i wyposażenie basenu do ratowania tonących. Wie, jakie są stopnie ratowników wodnych. Zna dokonania polskich pływaków.</p>	<p>Rozumie potrzebę posiadania umiejętności pływackich. Zachowuje się odpowiedzialnie nawet w sytuacji rozluźnienia i zabawy. Ocenia właściwie sytuację i dostrzega zagrożące niebezpieczeństwo.</p>	<p>Umie właściwie ocenić sytuację i dostrzec zagrożące niebezpieczeństwo oraz odpowiednio na nie zareagować. Potrafi przepłynąć dystans o 50 m dłuższy niż diagnoza wstępna. Umie wykonać skok startowy na głowę oraz przepłynąć pod wodą dystans 10 m. Potrafi posługiwać się kołem ratunkowym i rzutką podczas ratowania tonącego. Umie holować w dwójkę i trójkę zmęczonego w wodzie. Potrafi sprostać wymaganiom na kartę pływacką. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności pływackie w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w wodzie.</p>	<p>Wie, jak zorganizować współzawodnictwo w pływaniu. Zna zasady bezpiecznego organizowania zawodów pływackich. Zna style pływackie. Zna system organizacyjny Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, stopnie ratownicze i uprawnienia ratowników. Zna wymagania na kartę pływacką. Zna światowe sławy pływackie, ich osiągnięcia i rekordy.</p>

Cykl 8. Kultura zachowania – muzyka łagodzi obyczaje

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Zachowuje się kulturalnie na zabawach, balach i dyskotekach. Panuje nad negatywnymi emocjami. Jest dumny z tradycji i kultury „małej” i „dużej” ojczyzny. Dokonuje samooceny wykonania zadania w kontekście oceny dokonanej przez rówieśników.</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 poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem według inwencji nauczyciela. Potrafi opracować i wykonać w zespole dowolny układ taneczny.</p>	<p>Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych.</p>	<p>Rozładowuje napięcia emocjonalne i wyraża uczucia poprzez ruch, gest, muzykę. Sprawiedliwie i obiektywnie ocenia wykonanie zadania przez innych ćwiczących.</p>	<p>Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, wyrazić emocje i uczucia w tańcu, przekazać ruchem nastrój utworu. Potrafi przeprowadzić konkurs poznanych tańców oraz sprawiedliwie i obiektywnie ocenić sposób ich wykonania.</p>	<p>Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji. Zna zasady organizacji konkursu tańców.</p>

Cykl 9. Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu, współpracuje i współdziała w zespole. Potrafi podejmować trudne decyzje, a w sytuacjach spornych – bronić własnego zdania.</p> <p>Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>Posiada szacunek dla przeciwnika, nawet w obliczu przegranej. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się właściwie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika, zastawienie piłki w dwójkach, ustawienie zespołu do asekuracji pola gry. Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej.</p>	<p>Zna przykłady gier ruchowych kształcących umiejętności techniczno-taktyczne w piłce siatkowej.</p> <p>Zna zasady współdziałania zespołowego w grze.</p> <p>Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju.</p> <p>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.</p> <p>Wie, jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p>	<p>Pełni rolę przywódcy. Zna cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Potrafi skutecznie prowadzić negocjacje. Współdziała w zespole mimo różnic i antypatii w celu osiągnięcia zamierzonego efektu.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: odebranie piłki po zagrywce i ataku, rozegranie, atak lub zwód, zastawienie piłki w trójkach przy współdziałaniu całego zespołu, asekurację pola gry przy współdziałaniu całego zespołu. Potrafi przyjąć odpowiednie założenia taktyki i wykonać je skutecznie w grze. Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki i taktyki w grze. Umie zorganizować i sędziować szkolne zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna zasady i umie przeprowadzić gry ruchowe wprowadzające do nauczania techniki i taktyki piłki siatkowej. Wie, jakie są zasady postępowania taktycznego w obronie i ataku oraz umie je zastosować w grze.</p> <p>Zna zasady i sposoby współdziałania zespołowego. Zna europejskie i światowe zespoły piłki siatkowej, ich dokonania i osiągnięcia, na bieżąco śledzi wyniki rozgrywek. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie szkolnym.</p>

Cykl 10. Jak wypoczywać? – rekreacja

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Ma świadomość znaczenia i potrzeby ruchu oraz czynnego wypoczynku.</p> <p>Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną.</p> <p>Wykazuje troskę o zdrowie własne i innych.</p> <p>Dostrzega potrzeby innych.</p>	<p>Ma opanowaną grę w koszykówkę na jeden kosz, tenisa stołowego ze współzawodnictwem.</p> <p>Potrafi zorganizować zawody sportowe dla młodszych kolegów i koleżanek oraz pełni rolę sędziego. Ma opanowaną jazdę na rowerze w stopniu umożliwiającym swobodne poruszanie się w każdych warunkach.</p> <p>Potrafi zorganizować wycieczkę rowerową dla młodszych kolegów i koleżanek oraz pełni rolę przewodnika i opiekuna.</p> <p>Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.</p>	<p>Wie, jak zorganizować wycieczkę rowerową.</p> <p>Zna zasady współzawodnictwa w kolarstwie górskim i szosowym.</p> <p>Zna przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać.</p>	<p>Samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną i motywuje rówieśników oraz członków własnej rodziny do aktywności ruchowej.</p> <p>Podejmuje różnorodne działania na rzecz innych.</p>	<p>Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p> <p>Potrafi podejmować różnorodne działania sportowo-rekreacyjne na rzecz innych osób, w szczególności słabszych, młodszych i niepełnosprawnych.</p>	<p>Zna podstawy alfabetu Morse’a.</p> <p>Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.</p> <p>Wie, jak troszczyć się o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych.</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>Stosuje zasadę czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej. Jest kulturalnym kibicem. Podejmuje decyzje w sytuacjach spornych i broni własnego zdania. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik. Darzy szacunkiem przeciwnika.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki po przejściu piłki na dwa, trzy podania, atak pozycyjny z udziałem czterech, pięciu zawodników, krycie „każdy swego” z przekazywaniem, krycie strefą. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej. 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 i taktyki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Wykazuje tolerancję i poszanowanie dla kibiców przeciwnej drużyny. Współpracuje i współdziała z innymi kibicami w celu stworzenia sportowej atmosfery w czasie zawodów. Rozróżnia przyjaźń w życiu codziennym i rywalizację w sporcie. Przeciwstawia się negatywnym zjawiskom w piłce nożnej (nieuczciwość sędziów i zawodników, środki dopingujące, sprzedawanie meczów, brutalność i chamstwo kibiców).</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki od bramkarza, atak pozycyjny z udziałem całego zespołu, krycie „każdy swego”, odbieranie piłki przy pomocy pressingu. Potrafi wykonać założenia taktyki w grze. Umie pełnić funkcje kapitana zespołu, sędziego i zawodnika. Potrafi zorganizować rozgrywki piłkarskie na szczeblu szkoły. Umie podjąć właściwą decyzję w sytuacji spornej i ją obronić.</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 europejskie i światowe kluby piłkarskie, zawodników, trenerów i wyniki rywalizacji. Wie, jaką rolę w zespole pełnią kapitan i trener, zna style kierowania zespołem. Zna zasady sprawiedliwego i uczciwego sędziowania.</p>

Cykl 12. Uczciwa sportowa rywalizacja – szkolne zawody sportowe

Poziom podstawowy – Uczeń:			Poziom rozszerzony –Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Jest kreatywny. Posiada umiejętność oceny swoich możliwości i podjęcia zadań na ich miarę. Przestrzega zasad czystej i uczciwej sportowej rywalizacji. Jest rzetelny w ferowaniu werdyktów sędziowskich. Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. 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. Potrafi uczciwie pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Umie pełnić role organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych.</p>	<p>Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historię igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie oraz ich znaczenie. Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.</p>	<p>Wykorzystuje dyskusję, burzę mózgów i drzewo decyzyjne jako przykłady metod poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów.</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 różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i nowych pomysłów. Zna podstawy negocjacji i sposoby rozwiązywania konfliktów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu. Zna wyniki i dokonania polskich zawodników na olimpiadach. Zna zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów szkolnych.</p>