

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH
WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA OCENA

Podstawa programowa z wychowania fizycznego III etap edukacyjny (gimnazjum)

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

1. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
2. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
3. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
4. Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

1. Wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
2. Ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
3. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
2. Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
3. Omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
4. Przeprowadza rozgrzewkę;
5. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
6. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
7. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
8. Wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

1. Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
2. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
3. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. 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;
3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
4. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

5. Sport. Uczeń:

1. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
2. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
4. Stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1. Wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
2. Wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
3. Identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
4. Omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
5. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
6. Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
7. Wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
8. Wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
9. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Zalecane warunki i sposób realizacji

Dotyczą III i IV etapu edukacji. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
2. Trening zdrowotny;
3. Sporty całego życia i wypoczynek;
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
5. Sport;
6. Taniec (dotyczy tylko III etapu edukacyjnego);
7. Edukacja zdrowotna.

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości. Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

1. Uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
2. Inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
3. Dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie;
4. Kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po

konsultacjach z nauczycielem. Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

1. Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;
2. Współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
3. Dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

Bloki tematyczne i wymagania z zakresu edukacji zdrowotnej zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego

1. Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie:
 - Ocenia poziom własnej aktywności fizycznej
 - Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
 - Omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
 - Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej
 - Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym
2. Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym:
 - Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
 - Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
3. Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby:
 - Wyjaśnia wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

- Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

4. Zdrowie i dbałość o zdrowie:

- Wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- Wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia

5. Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe:

- Identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- Omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami
- Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim
- Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- Wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego
- Wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady
- Wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Wymagania na poszczególne oceny

Zasady oceniania określa rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 roku w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych (DZ.U. Nr 83 poz. 562 z póź. Zm.). Rozdział 2, paragraf 7, brzmi: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, sztuki (plastyki, muzyki) – jeżeli nie są one zajęciami kierunkowymi – należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocenic ucznia – to przedstawić jak najpełniejszą informację o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

Ocenianie ma na celu:

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie powinno być:

- Rzetelne – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach.
- Trafne – dostarczać informacji w ściśle określonym zakresie.
- Jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach, przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań.
- Obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości.
- Jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Skala ocen:

Urzędowa oraz wewnątrzszkolna skala ocen z zajęć edukacyjnych.

Przedmiotem oceny będzie:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków oraz przygotowanie do lekcji wynikające ze specyfiki zajęć:
 - właściwy strój sportowy
 - czynny udział w zajęciach
 - spóźnienia, uciezki, nieobecności
2. Aktywność oraz postawa na lekcji:
 - praca na lekcji
 - stosunek do przedmiotu, nauczyciela, partnera, przeciwnika i własnego ciała
 - udział w zajęciach pozalekcyjnych
 - reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
 - dyscyplina podczas zajęć
 - przestrzeganie zasad BHP
 - postawa „fair play”
3. Postęp w opanowaniu umiejętności przewidziany dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami oceniany za pomocą sprawdzianów praktycznych.
4. Poziom zdobytej wiedzy z zakresu przepisów i zasad gry poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na lekcji oraz ogólne wiadomości na temat wychowania fizycznego.
5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych mierzone za pomocą testów sprawnościowych.

Sposoby oceniania:

1. Przygotowanie do lekcji będzie oceniane na podstawie czynnego udziału w zajęciach. Waga oceny – 5.
 - 6 (cel) – przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach.
 - 5 (bdb) – przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach.
 - 4 (db) – przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach.
 - 3 (dst) – przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach.
 - 2 (dop) – przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach.
 - 1 (nast) – poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach.
2. Aktywność oraz postawa na lekcji będzie oceniana za pomocą ocen częściowych oraz „+” i „—”. Waga oceny – 1.
3. Sprawdzian z opanowania umiejętności będzie z piłki siatkowej (odbicia sposobem górnym, sposobem dolnym, zagrywka), i z piłki koszykowej (kożłowanie, rzut pozycyjny, rzut po kożłowaniu). Waga oceny – 3.

4. Sprawdzian wiadomości z zespołowych gier sportowych (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka koszykowa, unihokej), lekkiej atletyki, gimnastyki oraz podstawowych wiadomości z wychowania fizycznego. Waga oceny – 3.
5. Ocena za sprawność będzie wystawiona na podstawie testów sprawnościowych (bieg po kopercie, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 3kg, siady z leżenia 30s). Waga oceny – 3.

Dodatkowe uwagi:

Uczniowie którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.

Jeżeli uczeń nie bierze czynnego udziału w zajęciach ponieważ posiada zwolnienie lekarskie, wówczas okres choroby nie będzie brany pod uwagę przy wystawianiu oceny.

Uczeń 2 razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć.

Kryteria ocen:

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę **dobłą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Standardy wymagań dla klasy I

1. Bezpiecznie rozwijamy swoją sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi wyszukać na ciele miejsce do mierzenia tętna.</p> <p>Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych. Potrafi wykonać poszczególne próby indeksu sprawności fizycznej.</p> | <p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Zna próby indeksu sprawności fizycznej.</p> | <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód.</p> <p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą terenową w marszu na orientację.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>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.</p> <p>Zna sposób wykonywania poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p> |

2. Poznajemy „królową sportu” – ćwiczymy biegi, skoki, rzuty.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych konkurencji lekkoatletycznych.</p> <p>Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji.</p> <p>Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód.</p> | <p>Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich.</p> <p>Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.</p> | <p>Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal i wzwyż, wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe.</p> <p>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, biegi kształtujące, skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p> |

3. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce ręcznej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Stosuje zasadę fair play i zachowuje się poprawnie w roli kibica. | Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonania podstawowych elementów techniki. Zna zasady kulturalnego zachowania się na boisku i trybunach. | 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 wysokości, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk i nóg. | Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystywać je w grze. Zna regionalne zespoły piłki ręcznej. Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. |

4. Kształtujemy sylwetkę i rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozioł w szereg, wagę przodem. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości. | Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń. | 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 w szereg i zeskok w głąb do przysiadu, przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód, wagę przodem, zeskok do przysiadu. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. | 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. |

5. Współpracujemy w zespole, doskonalimy technikę i taktykę gry w koszykówce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. | Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie, jak należy się zachować w roli zawodnika i kibica. | 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. | Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie, jak właściwie zachować się w roli 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. |

6. Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi zjechać na wprost stoku i zatrzymać się bezpiecznie, zjechać na sankach pojedynczo i parami po „muldach”. Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na sankach. Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. | Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu. Zna budowę sanek i różnicę pomiędzy sankami turystycznymi a wyczynowymi. Zna walory rekreacyjno-zdrowotne saneczkarstwa. | Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Umie zjechać na wprost z utrudnieniem, slalomem, pojedynczo i parami. Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach. | Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt używany jest w sportach saneczkarskich. Zna osiągnięcia naszych reprezentacji w saneczkarstwie na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno-sportowych zajęć w zimie. |

7. Odkrywamy tajniki pływania.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi przygotować się do pływania. Umie bezpiecznie korzystać z kąpielii w basenie i na kąpielisku otwartym. Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, „wpadać” i skakać na nogi do wody o głębokości do 1,5 m. | Zna zasady korzystania z miejsc do pływania. Wie, jakie obowiązują przepisy korzystania z basenów i kąpielisk otwartych. Zna zabawy i gry osławajające z wodą. | 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. | 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. |

8. Poznajemy nowe tańce i ćwiczenia przy muzyce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie poruszać się w rytm muzyki. | Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię i tradycję tańców swojego regionu. Wie, jak zachować się podczas zabaw tanecznych. | 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. | 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. |

9. Współpracujemy i współdziałamy w zespole, kształcimy umiejętności siatkarskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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 odstawno-dostawnym, krokiem skrzyżnym, dojście do piłki, zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki, odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce, wystawianie piłki. | Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak zachować się podczas gry. | 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, dojście do zbitcia piłki, blok pojedynczy. | Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak zachować się kulturalnie 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. |

10. Kontrolujemy swój rozwój i sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi ocenić prawidłową postawę ciała. Potrafi wykonać próby indeksu sprawności fizycznej. | Zna cechy prawidłowej postawy ciała i sposoby jej oceny. Zna wady postawy ciała. Zna zasady prawidłowego żywienia. Wie, jak można zbadać poziom sprawności fizycznej. | Potrafi porównać swoją postawę ciała z normami. Umie zakwalifikować wady postawy ciała do odpowiednich grup dyspanseryjnych. Potrafi przygotować i wykonać próby indeksu sprawności fizycznej oraz ocenić uzyskane wyniki. | Zna sposoby oceny postawy ciała. Wie, jaki wpływ na organizm ma przestrzeganie właściwej diety. Zna próby indeksu sprawności fizycznej i normy sprawności dla swojej kategorii. Wie, jak kwalifikować wady postawy ciała do poszczególnych grup dyspanseryjnych. |

11. Poznajemy różnorodne formy rekreacji i czynnego wypoczynku.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo. | Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo. | Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. | Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, kometce i ringo. Wie, jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek. |

12. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce nożnej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Umie współpracować w zespole. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. | Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry- Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak zachować się jako zawodnik i kibic. | 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 przejęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej. | Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zadania. Wie, jak zachować się kulturalnie podczas gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować klasowe zawody. 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 zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy. |

13. Wytrwale **dążymy** do osiągnięcia jak najlepszych wyników w konkurencjach lekkoatletycznych.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać poprawnie start niski z bloków startowych, odmierzyć rozbieg i odbić się z belki w skoku w dal, wykonać ćwiczenia oswajające z kulą. Potrafi przestrzegać zasady fair play we współzawodnictwie w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. | Wie, jakie dystanse występują w biegach krótkich. Zna urządzenia i sprzęt do pchnięcia kulą i skoku w dal. Zna zasady i przepisy biegów krótkich i skoku w dal. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych. | Potrafi wykonać poprawnie: start niski, bieg na dystansie 100 m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą trzymaną przodem do kierunku wypchnięcia. Umie przygotować bezpieczne miejsca do biegu na 100 m, skoku w dal i pchnięcia kulą. Stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. | Zna sposób zorganizowania i mierzenia rezultatów biegu na 100 m, skoku w dal i pchnięcia kulą. Zna idee starożytnych igrzysk olimpijskich. |

14. Sportowa rywalizacja - organizujemy szkolne igrzyska olimpijskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. | Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historię igrzysk olimpijskich i symbole olimpijskie. | Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje 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. | Zna podstawy negocjacji. Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i tworzenia nowych pomysłów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu. |

Standardy wymagań dla klasy II

1. Bezpiecznie rozwijamy swoją sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi postugiwać się kompasem i mapą. Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych. Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej. | Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji i bezpiecznego uczestnictwa w ćwiczeniach terenowych. Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie, jakie są sprawności człowieka. | 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. | Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przetajowych. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi przeprowadzić próby indeksu dla swoich rówieśników i ocenić wyniki. |

2. Poznajemy „królową sportu” – ćwiczymy biegi, skoki, rzuty.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać poprawnie: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skoki dosiężne. Potrafi z miejsca z ustawienia bokiem lub tyłem przeskoczyć przez niską poprzeczkę i prawidłowo wylądować na zeskoku do skoku wzwyż. Umie za pomocą przyborów naśladować wypchnięcie kuli. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play. Pokonuje własną słabość i zmęczenie. | Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Wie, jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe, biegi kształtujące, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów, skoków i rzutów w terenie. Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne są przeprowadzane w biegach, skokach i rzutach. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. | Potrafi wykonać prawidłowo: krok płotkowy na trzech płotkach niskich, przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z 3 kroków rozbiegu, za pomocą nietypowych przyborów chwyt, odwodzenie, 3 kroki przekładanki i wyrzut. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku i w życiu. | Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z rywalizacją sportową dnia dzisiejszego. Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym. Zna szkodliwość dopingu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować klasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych. |

3. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce ręcznej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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 kozłowania w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika "każdy swego" w zespole dwójkowym, rzut na bramkę z miejsca, uwalnianie partnera bez piłki za pomocą zastony. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. | 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. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. | Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu, 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 zastony. Potrafi podporządkować się ustaleniom kapitana i trenera. Umie kulturalnie zachować się na boisku. | 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. |

4. Kształtujemy sylwetkę i rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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 jedno nogę z pomocą i asekuracją, wymyk na drążku, skok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, wejście na równoważnię i zeskok do przysiadu, prostą piramidę dwójkową. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjnych. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji. | Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. | Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, 2 przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jedno nogę z pomocą i asekuracją, wymyk i odmyk na drążku, skok kuczny przez 5 części skrzyni w szereg, wejście na równoważnię, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera. | Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody stosowane w celu ich korekty. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń. |

5. Współpracujemy w zespole, doskonalimy technikę i taktykę gry w koszykówce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <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 zachować się w roli zawodnika, sędziego i kibica. Zna regionalne zespoły koszykówki, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p> | <p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, łączenie podania 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 decyzjom sędziego, trenera i kapitana</p> | <p>Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody między klasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej.</p> |

6. Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do biegów na nartach. Umie wykonać kroki na nartach: zwykłe, jednokrok i bezkrok. Potrafi wykonać zwroty w miejscu z kijkami i bez kijków, zjechać na nartach ze zmianą kierunku jazdy z przestępowaniem i podbiegnąć pod górę jodełkowaniem. Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na nartach. Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi przezwyciężyć własną słabość.</p> | <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach narciarskich. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu. Wie, jakie dystanse występują w biegach płaskich i biegach sztafetowych na nartach. Zna kluby i czołowych biegaczy narciarskich w Polsce. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne narciarstwa biegowego.</p> | <p>Potrafi dobrać sprzęt do biegów na nartach, wybrać bezpieczny teren do biegów i zorganizować współzawodnictwo w biegach narciarskich. Umie wykonać kroki na nartach: krok z odbicia, dwukrok, krok tyżwowy. Potrafi wykonać schodkowanie w górę i w dół, zjechać na nartach z przejściem do pługu i zmianą kierunku jazdy pługiem. Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu.</p> | <p>Zna konkurencje i sprzęt używany w sportach saneczkarskich. Wie, jakie są rodzaje śniegu i jak dobrać smar do nart. Zna sposób i przepisy przeprowadzenia zawodów narciarstwa biegowego. Zna osiągnięcia polskich narciarzy na zawodach międzynarodowych, w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie.</p> |

7. Odkrywamy tajniki pływania.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec zagrożenie 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 sposoby pływania żabką. Wie, jak uczestniczyć w zawodach pływackich żabką na plecach i piersiach. Zna sposoby zachowania higieny podczas pływania. | Potrafi zapewnić sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne zajęcia w wodzie i nad wodą. Umie ocenić właściwie sytuację i dostrzec zagrożenie niebezpieczeństwo. Potrafi przepłynąć dystans o 25 m dłuższy niż diagnoza wstępna. Umie wykonać nawroty, pływając 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. |

8. Poznajemy nowe tańce i ćwiczenia przy muzyce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie poruszać się w rytm muzyki i wykonać układ ćwiczeń z przyborem. | Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu. Wie, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych. | Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, opracować i zademonstrować z grupą układ ćwiczeń do muzyki z przyborem. | Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi. Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna cechy kultury regionu. Zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji. |

9. Współpracujemy i współdziałamy w zespole, kształcimy umiejętności siatkarskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: przyjęcie i podanie piłkę sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, zagrywka 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 zastosować poznane elementy techniki w grze.</p> | <p>Wie, jak właściwie zachować się 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 piłki siatkowej. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</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 między klasowe 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 między klasowym.</p> |

10. Kontrolujemy swój rozwój i sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi porównać swoją postawę ciała z normami. Umie zakwalifikować wady postawy ciała. Potrafi przygotować i wykonać próby indeksu sprawności fizycznej oraz ocenić uzyskane wyniki. Zna urządzenia w siłowni i wie, jak z nich korzystać. Umie prawidłowo i bezpiecznie wykonywać ćwiczenia na przyrządach w siłowni i rozgrzewkę przed ćwiczeniami.</p> | <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała i sposoby jej oceny. Zna zasady prawidłowego żywienia, wpływ diety na organizm. Zna próby indeksu sprawności fizycznej i normy sprawności dla swojej kategorii. Zna zasady bezpiecznego korzystania z siłowni. Wie, jak wykonywać ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach w siłowni. Wie, jakie znaczenie ma rozgrzewka przed ćwiczeniami.</p> | <p>Potrafi ocenić postawę ciała, określić ewentualne wady i sposoby korekcji. Potrafi porównać osiągnięte wyniki prób indeksu sprawności fizycznej z uprzednio uzyskanymi oraz wyciągnąć wnioski w celu ich poprawy. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z grupą przed ćwiczeniami w siłowni. Potrafi ułożyć specjalistyczny zestaw ćwiczeń na przyrządach w siłowni.</p> | <p>Zna zasady kształtowania prawidłowej postawy ciała i korekcji wad. Wie, jak dokonać oceny wyników prób indeksu i ustalić proces dalszego rozwoju sprawności fizycznej. Wie, jaki szkodliwy wpływ na zdrowie mają substancje anaboliczne. Zna układ mięśniowy człowieka i wie, jak kształtować poszczególne partie mięśniowe na przyrządach w siłowni.</p> |

11. Poznajemy różnorodne formy rekreacji i czynnego wypoczynku.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa ziemnego, jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz. | Zna podstawowe przepisy gry w tenisie ziemnym, koszykówce na jeden kosz. Wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce do jazdy na łyżworolkach. | Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa ziemnego, jazdy na łyżworolkach i koszykówki na jeden kosz. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. | Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie ziemnym. Zna światowe stawy tenisa i ich osiągnięcia. Wie, jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny. |

12. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce nożnej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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 roli zawodnika i kibica. | 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 zachować się kulturalnie jako zawodnik i kibic. Wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. | 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. | Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować między klasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jakie role w zespole pełnią kapitan i trener, zna style kierowania zespołem. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. |

13. Wytrwale dążymy do osiągnięcia jak najlepszych wyników w konkurencjach lekkoatletycznych.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi wykonać poprawnie: start wysoki do biegów na dłuższych dystansach, skok wzwyż techniką naturalną na niskich wysokościach, pchnięcie kulą z ustawienia przodem z koła. Potrafi przygotować bezpieczne miejsce i sprzęt do przeprowadzenia biegów średnich, skoku wzwyż i pchnięcia kulą. Potrafi przestrzegać zasady fair play, uczestnicząc we współzawodnictwie w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych.</p> | <p>Wie, jakie konkurencje występują w biegach. Zna zasady i przepisy biegów, skoku w dal i pchnięcia kulą. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych i przeprowadzania zawodów. Zna aktualne osiągnięcia polskich lekkoatletów.</p> | <p>Potrafi wykonać poprawnie: start wysoki i bieg po wirażu, bieg w odpowiednim tempie i czasie na dystansie 800/1500 m, skok wzwyż techniką naturalną, pchnięcie kulą z ustawienia bokiem z koła. Potrafi przygotować zawody lekkoatletyczne na poziomie międzyklasowym i sędziować poszczególne konkurencje. Stosuje idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym.</p> | <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne odbywają się na mistrzostwach świata oraz igrzyskach olimpijskich. Zna aktualne i historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów na mistrzostwach Europy, świata i na igrzyskach olimpijskich.</p> |

14. Sportowa rywalizacja - organizujemy szkolne igrzyska olimpijskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w roli kibica i zawodnika bez względu na wynik rywalizacji. Potrafi pełnić rolę sędziego. Wykorzystuje w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p> | <p>Zna różnorodne sposoby rozwiązywania problemów. Zna historię igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie oraz ich znaczenie. Zna zasady organizacji pracy zespołowej i podziału obowiązków w zespole.</p> | <p>Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje i 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 zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów międzyklasowych. Zna podstawy negocjacji. Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i tworzenia nowych pomysłów. Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu.</p> |

Standardy wymagań dla klasy III

1. Bezpiecznie rozwijamy swoją sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie i wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi wykonać ćwiczenia na ścieżce zdrowia.</p> <p>Potrafi wykonać ćwiczenia na poszczególnych stacjach i obwodzie do ćwiczeń.</p> <p>Umie wykonać program treningowy według instrukcji.</p> <p>Zna sposób wykonywania i oceny wyników poszczególnych prób indeksu sprawności fizycznej.</p> | <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Wie, jak rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka. Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> | <p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń na ścieżce zdrowia.</p> <p>Potrafi współpracować w zespole. Umie kontrolować własną sprawność i rozwój fizyczny.</p> <p>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, sztafetowego biegu przełajowego i patrolowego.</p> <p>Potrafi opracować program treningowy kształtujący określoną sprawność motoryczną. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzania prób indeksu sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przeprowadzić próby indeksu i ocenić wyniki rodziny i przyjaciół.</p> |

2. Poznajemy „królową sportu” – ćwiczymy biegi, skoki, rzuty.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <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. Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie lekkoatletycznym z zachowaniem zasady fair play. Potrafi przygotować organizm do wysiłku, pokonać własną słabość i zmęczenie.</p> | <p>Wie, jaki jest związek ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z rywalizacją sportową dnia dzisiejszego. Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym.</p> <p>Zna szkodliwość dopingu. Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne. Wie, jak zorganizować między klasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych. Wie, jakie są konkurencje lekkoatletyczne.</p> <p>Zna dokonania polskich lekkoatletów.</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>Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji na stadionie i w życiu codziennym.</p> | <p>Zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi się im przeciwstawić. Wie, jak przygotować plan treningu lekkoatletycznego.</p> <p>Wie, jak zorganizować szkolne i międzyszkolne zawody lekkoatletyczne. Zna największe sławy światowej lekkoatletyki i ich dokonania.</p> |

3. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce ręcznej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: 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. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica. | Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski. Zna zdrowotne i rekreacyjne walory piłki ręcznej. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie między klasowym. | Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: atak szybki z przewagą 2:1 i 3:2, atak pozycyjny całym zespołem. Potrafi współdziałać w obronie i ataku w zespole sześcioosobowym. Potrafi podporządkować się ustaleniom kapitana i trenera oraz decyzjom sędziego. Umie kulturalnie zachować się na boisku i trybunach. | 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 w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika, trenera, sędziego i organizatora zawodów. Zna zespoły europejskie i światowe, organizację rozgrywek i na bieżąco śledzi wyniki spotkań. |

4. Kształtujemy sylwetkę i rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać prawidłowo: łączony przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z pomocą i asekuracją, wyjście na równoważnię do przysiadu z pomocą współwiczającego, półprzysiad na jednej nodze i zeskoc w bok do przysiadu, wymyk na drążku, mostek ze stania z pomocą, skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż łączony ze skokiem zawrotnym przez 5 części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, piramidę trójkową według instrukcji. Umie zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie ćwiczeń. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi demokratycznie podejmować decyzje. | Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wie, jakie znaczenie ma gimnastyka dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zna dyscypliny gimnastyczne. | Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z biegu do postawy, podskokiem obrót o 360°, 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 zeskoc w bok do przysiadu, wymyk i odmyk na drążku, skok rozkroczny przez kozioł wszerek łączony ze skokiem kucznym przez 5 części skrzyni wszerek, piramidę trójkową według własnej inwencji. Potrafi przygotować dla grupy zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów. Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera. | Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń. Zna osiągnięcia polskich zawodników w gimnastyce sportowej i artystycznej |

5. Współpracujemy w zespole, doskonalimy technikę i taktykę gry w koszykówce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| 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. Umie zachować się poprawnie w roli kibica, udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania. | Wie, jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie, jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody między klasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki, zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju i wyniki ligi europejskiej i światowej. Zna walory rekreacyjne koszykówki. | 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. | 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. |

6. Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do zajęć sportowo-rekreacyjnych na śniegu i lodzie. Potrafi wykorzystać opanowane elementy techniki jazdy na sankach, nartach lub łyżwach do zabaw i gier rekreacyjnych. Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi przezwyciężyć słabość i hartować swój organizm. | Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na stoku i lodzie. Zna konkurencje sportowe w sportach zimowych i dokonania polskich sportowców na zimowych olimpiadach. Zna walory rekreacyjno-sportowe i zdrowotne sportów zimowych. | Potrafi dobrać sprzęt do sportów zimowych, wybrać bezpieczny teren i zorganizować współzawodnictwo. Potrafi traktować porażkę jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu. | Zna konkurencje i sprzęt używany w sportach zimowych. Zna sposób i przepisy przeprowadzenia zawodów w sportach zimowych. Zna światowe osiągnięcia i sławy w sportach zimowych. Zna historię zimowych olimpiad. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć rekreacyjno-sportowych w zimie. |

7. Odkrywamy tajniki pływania.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <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 5 m. 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 ocenić właściwie sytuację i dostrzec zagrożące niebezpieczeństwo.</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>Umie ocenić sytuację i dostrzec zagrożące niebezpieczeństwo oraz właściwie 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> |

8. Poznajemy nowe tańce i ćwiczenia przy muzyce.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|--|---|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <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.</p> | <p>Zna tańce narodowe i towarzyskie. Zna historię, tradycję i kulturę swojego regionu. Wie, jak zachować się podczas zabaw tanecznych.</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> |

9. Współpracujemy i współdziałamy w zespole, kształcimy umiejętności siatkarskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <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.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w roli kibica.</p> <p>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować między klasowe zawody piłki siatkowej.</p> | <p>Zna przykłady gier ruchowych kształtujących umiejętności techniczno-taktyczne w piłce siatkowej. 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 między klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</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 współudziale całego zespołu, asekuracja pola gry przy współudziale całego zespołu.</p> <p>Potrafi przyjąć odpowiednie założenia taktyki i wykonać je skutecznie w grze.</p> <p>Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki i taktyki w grze.</p> <p>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 i umie je zastosować w grze.</p> <p>Zna zasady i sposoby współdziałania zespołowego.</p> <p>Zna europejskie i światowe zespoły piłki siatkowej, ich dokonania i osiągnięcia, na bieżąco śledzi wyniki rozgrywek. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie szkolnym.</p> |

10. Kontrolujemy swój rozwój i sprawność fizyczną.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|---|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| <p>Potrafi wykonać zestaw ćwiczeń aerobiku dance i step.</p> <p>Potrafi przygotować i wykonać próby indeksu sprawności fizycznej oraz ocenić uzyskane wyniki. Zna urządzenia w siłowni i wie, jak z nich korzystać.</p> <p>Umie prawidłowo i bezpiecznie wykonywać ćwiczenia na przyrządach w siłowni i rozgrzewkę przed ćwiczeniami.</p> | <p>Zna zestawy ćwiczeń do aerobiku dance i step.</p> <p>Wie, jaki wpływ mają ćwiczenia aerobiku na organizm. Wie, jak dokonać oceny wyników prób indeksu i ustalić proces dalszego rozwoju sprawności fizycznej.</p> <p>Wie, jaki szkodliwy wpływ na zdrowie mają substancje anaboliczne.</p> | <p>Potrafi opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń aerobiku dance i step.</p> <p>Potrafi porównać osiągnięte wyniki prób indeksu sprawności fizycznej z uprzednio uzyskanymi oraz ustalić sposoby ich poprawy. Potrafi dokonać oceny uzyskiwanych wyników indeksu w ciągu trzech lat gimnazjum.</p> | <p>Wie, jak opracować zestawy ćwiczeń do aerobiku dance i step. Wie, jak ułożyć indywidualny program treningowy dla rozwoju ogólnej sprawności fizycznej na podstawie wyników indeksu.</p> |

11. Poznajemy różnorodne formy rekreacji i czynnego wypoczynku.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Ma opanowaną jazdę na rowerze w stopniu umożliwiającym swobodne poruszanie się w każdych warunkach. Potrafi zorganizować wycieczkę rowerową dla młodszych kolegów i koleżanek oraz pełnić rolę przewodnika i opiekuna. | Wie, jak zorganizować wycieczkę rowerową. Zna zasady współzawodnictwa w kolarstwie górskim i szosowym. Zna przepisy ruchu drogowego. Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać. | Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji. Potrafi podejmować różnorodne działania sportowo-rekreacyjne na rzecz innych osób, w szczególności słabszych, młodszych i niepełnosprawnych. | Zna podstawy alfabetu Morse a. Wie, jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek. Wie, jak troszczyć się o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych. |

12. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce nożnej.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|---|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki po przejęciu 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 roli zawodnika i kibica. | 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 zachować się jako zawodnik i kibic. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. | Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: atak szybki od bramkarza, atak pozycyjny z udziałem całego zespołu, krycie „każdy swego”, odbieranie piłki za pomocą presingu. Potrafi wykonać założenia taktyki w grze. Potrafi pełnić funkcję kapitana zespołu, sędziego i zawodnika. Potrafi zorganizować rozgrywki piłkarskie na szczeblu szkoły. Umie podjąć właściwą decyzję w sytuacji spornej i obronić ją. | Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach, wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie, jak zorganizować między klasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna europejskie i światowe kluby piłkarskie, zawodników, trenerów i wyniki rywalizacji. Wie, jaką rolę w zespole pełni kapitan i trener, zna style kierowania zespołem. Zna zasady sprawiedliwego i uczciwego sędziowania. Wie, jak przeciwstawić się negatywnym zjawiskom w piłce nożnej (nieuczciwość sędziów i zawodników, środki dopingujące, sprzedawanie meczy, brutalność i chamstwo kibiców). |

13. Wytrwale dążymy do osiągnięcia jak najlepszych wyników w konkurencjach lekkoatletycznych.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|---|---|--|--|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi wykonać poprawnie: bieg sprinterski, na średnich i długich dystansach, sztafetowy i przez płotki, skok w dal, wżwyz i pchnięcie kulą. Potrafi przestrzegać zasady fair play, uczestnicząc we współzawodnictwie w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. | Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne odbywają się na mistrzostwach świata oraz igrzyskach olimpijskich. Zna aktualne i historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów na mistrzostwach Europy, świata i na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych i przeprowadzania zawodów. | Potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej i rekreacji nabyte umiejętności techniczne w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi przygotować zawody lekkoatletyczne na poziomie szkolnym i sędziować poszczególne konkurencje. Stosuje idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Potrafi konsekwentnie i z uporem dążyć do wytyczonego celu. | Wie, jakie są bieżące i historyczne osiągnięcia światowych i europejskich lekkoatletów. Potrafi dokonać rzetelnej oceny swoich wyników i porównać je z wynikami lat poprzednich oraz ustalić dalszą drogę rozwoju. |

14. Sportowa rywalizacja - organizujemy szkolne igrzyska olimpijskie.

| Poziom podstawowy | | Poziom rozszerzony | |
|--|--|--|---|
| Umiejętności | Wiadomości | Umiejętności | Wiadomości |
| Potrafi stosować zasadę fair play w rywalizacji sportowej i zachować się poprawnie w roli 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. Umie zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. | 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. | Jest kreatywny. Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje i 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. | Zna różnorodne metody poszukiwania rozwiązań i tworzenia 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. |

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana ocena **śródroczna** (semestralna) lub roczna są następujące:

1. Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mają prawo wnioskować (na piśmie) do nauczycieli poszczególnych przedmiotów o podwyższenie oceny z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych w terminie nie dłuższym niż 3 dni od otrzymania informacji o przewidywanych dla niego rocznych lub (śródrocznych) ocenach klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych. Wniosek składa się u nauczyciela lub w sekretariacie szkoły.
2. Wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) musi zawierać uzasadnienie. Wnioski bez uzasadnienia nie będą rozpatrywane.
3. We wniosku uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) określają ocenę, o jaką uczeń się ubiega.
4. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień.
5. Z wnioskiem o podwyższenie oceny może wystąpić uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) jeśli uczeń spełnia następujące warunki:
 - Frekwencja i czynny udział w zajęciach ucznia nie może być niższa niż 80% (z wyjątkiem długotrwałej choroby);
 - Wszystkie godziny opuszczone ma usprawiedliwione z danego przedmiotu;
 - Uczeń musi posiadać większą część ocen cząstkowych równych lub wyższych ocenie o którą się ubiega;
 - Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji;
 - Ilość dopuszczalnych spóźnień na zajęcia to 3 w semestrze;
 - Uczeń nie może mieć ucieczki z zajęć;
 - Uczeń przystąpił do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela form sprawdzianów i testów;
 - W przypadku usprawiedliwionej nieobecności na sprawdzianie, uczeń ma obowiązek przystąpienia do poprawy sprawdzianu/testu w ciągu dwóch tygodni lub wyznaczonym przez nauczyciela terminie, od momentu przyścia do szkoły;

- Jeżeli uczeń wnioskuję o podwyższenie oceny wyższej niż dopuszczająca to musi uzyskać z wszystkich sprawdzianów i testów oceny pozytywne, pod uwagę bierze się ocenę uzyskaną w trybie poprawy;
 - Jeżeli uczeń wnioskuję o podwyższenie oceny z niedostatecznej na dopuszczającą, to musi uzyskać więcej niż połowę sprawdzianów i testów na oceny pozytywne, pod uwagę bierze się również ocenę uzyskaną w trybie poprawy;
6. Uczeń skorzystał z wszystkich oferowanych przez nauczyciela form pomocy, konsultacji indywidualnych lub innych form pomocy – wszystkie formy pomocy muszą zostać udokumentowane przez nauczyciela (jeśli nauczyciel zorganizował) – nie dotyczy uczniów wnioskujących na oceny wyższe niż dopuszczający.
 7. Uczeń musi spełnić wszystkie powyższe warunki, w przypadku nie spełnienia któregośkolwiek wniosek będzie rozpatrzony negatywnie.
 8. W przypadku uznania zasadności wniosku, uczeń przystępuje do sprawdzianu wiedzy i umiejętności z danego przedmiotu w wyznaczonym przez nauczyciela terminie, lecz nie później niż do piątku poprzedzającego tydzień, w którym odbędzie się klasyfikacyjne posiedzenie Rady Pedagogicznej.
 9. Uczeń przystępuje do sprawdzenia wiadomości i umiejętności w formie testu sprawdzającego (formę zadań praktycznych) lub innej formie (pisemnej) wyznaczonej przez nauczyciela. Nauczyciel przechowuje prace ucznia do 14 dni po zakończeniu roku szkolnego.
 10. Podczas sprawdzania wiedzy i umiejętności obowiązują wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych podane przez nauczyciela na początku roku szkolnego oraz udostępnione w formie elektronicznej na stronie szkoły, a w wersji papierowej w bibliotece i sekretariacie szkoły.
 11. Sprawdzian przeprowadza i ocenia nauczyciel przedmiotu.
 12. Nauczyciel ustala procent punktów do zaliczenia sprawdzianu wiedzy i umiejętności, ale nie mniej niż 75% możliwych punktów do uzyskania z zakresu całego semestru wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny z zastrzeżeniem punktu 13.1.
 13. Jeśli uczeń uzyskał w pierwszym i drugim semestrze ocenę niższą niż przewidywana ocena roczna lub końcoworoczna o jaką ubiega się uczeń, to uczeń przystępuje do sprawdzianu z zakresu całego roku (dwóch semestrów).

14. Ocena ustalona ze sprawdzianu jest oceną ostateczną. Nauczyciel wystawiając ocenę roczną (koncoworoczną) bierze pod uwagę ocenę śródroczną, może ją traktować jako sprawdzian wiadomości.
15. Ocena roczna lub koncoworoczna nie jest oceną wystawianą jako średnia arytmetyczna z dwóch semestrów.
16. Roczna lub śródroczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych ustalona w wyniku sprawdzianu nie może być niższa niż przewidywana.
17. Z egzaminu sporządza się protokół zawierający:
 - Imię i nazwisko nauczyciela (nauczycieli) przeprowadzającego egzamin,
 - Termin egzaminu,
 - Zadania (ćwiczenia), pytania egzaminacyjne,
 - Zwięzłą informację o praktycznych (ćwiczeniach) ucznia, w przypadku sprawdzianu praktycznego,
 - Wynik egzaminu z części pisemnej (praktycznej),
 - Uzyskaną ocenę.