

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w klasie ÓSMEJ wynikających z realizowanego programu nauczania „Magia ruchu”**

**Kryteria ocen:**

Najwyższa ocena jest dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla tych mniej sprawnych ale wykazujących się odpowiednią postawą dużym zaangażowaniem, dodatkową aktywnością na rzecz sportu i/lub rekreacji, dobrą wolą a przede wszystkim WYSIŁKIEM wkładanym w realizację założonych celów.

Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i pozaszkolnych.

**OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:**

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jego umiejętności wykraczają poza program nauczania,
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku, prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną, bierze udział w konkursach zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji (fair play),
- czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, organizacja zawodów wewnątrzklasowych),
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego,
- dokonuje rzetelnej samooceny i samokontroli,
- zawsze jest zdyscyplinowany, ambitny, koleżeński, nie sprawia kłopotów wychowawczych,
- zna i stosuje zasady kultury kibicowania, zawsze właściwie zachowuje się na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.

**OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:**

- cechuje go wysoka staranność i sumienność, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć lekcyjnych, prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- nie ma żadnej lekcji nieusprawiedliwionej,
- na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości praktyce,
- systematycznie podnosi poziom sprawności fizycznej,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,

- bezpiecznie wykonuje wszystkie zadania, mając na uwadze dobro i bezpieczeństwo własne i innych,
- potrafi dokonać samooceny,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym,
- zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji(fair play),
- zawsze właściwie zachowuje się na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów, całkowicie opanował wiadomości i umiejętności z poziomu rozszerzonego dla danej klasy
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,

#### **OCENĘ DOBRA otrzymuje uczeń, który:**

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym,
- przy pomocy nauczyciela realizuje zadania i doskonali umiejętności z poziomu rozszerzonego,
- pracuje starannie i sumiennie, angażuje się w przebieg lekcji oraz przygotowuje się do zajęć, na każdych zajęciach posiada strój,
- wykazuje stały poziom umiejętności ruchowych,
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
- posiada podstawowe wiadomości określone programem,
- zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach,
- jest obecny na wszystkich sprawdzianach,

#### **OCENĘ DOSTATECZNA otrzymuje uczeń, który:**

- nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej,
- stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- wykazuje braki w wiadomościach z kultury fizycznej,
- jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy, - bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

#### **OCENĘ DOPUSZCZAJĄCA otrzymuje uczeń, który:**

- nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej,
- wykazuje duże braki w zakresie wiadomości z kultury fizycznej,
- stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy,
- wykonuje tylko niektóre zadania przy pomocy nauczyciela, nie przestrzega zasad czystej rywalizacji i zasad kulturalnego kibicowania.

**OCENANIEDOSTATECZNA nie jest przewidziana, jednak otrzymuje ją uczeń jeśli:**

- nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej np. notoryczny brak stroju,
- świadomie i z premedytacją łamie podstawowe zasady bezpieczeństwa,
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną,
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami, nie stara się naprawić tych błędów mimo zachęcania i pomocy ze strony nauczyciela i współwiczących,
- nie potrafi dokonać samokontroli i samooceny swojej niskiej sprawności fizycznej wynikającej z niewiedzy z zakresu kultury fizycznej.

**Szczegółowe kryteria oceny:**

**I. Pod względem wiadomości:**

**Ocena celująca**– uczeń stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, przestrzega przepisów bhp na lekcji wf, zna i przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, w grze stosuje zasady fair play, organizuje zajęcia ruchowe dla kolegów. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

**Ocena bardzo dobra**- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, przestrzega przepisów bhp na lekcji wf, zna i przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, w grze stosuje zasady fair play, organizuje zajęcia ruchowe dla kolegów. Posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Wykazuje się wiedzą nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

**Ocena dobra**- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, przestrzega przepisów bhp na lekcji wf, zna i przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, w grze stosuje zasady fair play. Podejmuje próby organizowania zajęć ruchowych dla kolegów. Posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Wykazuje się wiedzą nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

**Ocena dostateczna**- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, przestrzega przepisów bhp na lekcji wf, przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Wykazuje się przeciętną wiedzą nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

**Ocena dopuszczająca**- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, przestrzega przepisów bhp na lekcji wf, przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Wykazuje się niską wiedzą nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

**II. Pod względem umiejętności:**

**Ocena celująca**– spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonywać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.

**Ocena bardzo dobra-** uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.

**Ocena dobra-** uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.

**Ocena dostateczna-** uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.

**Ocena dopuszczająca-** ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie.

| Dział                | Ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lekkoatletyka</b> | Wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie, z trudem wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Z pomocą n-la wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian. Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną.<br>Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. | Wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie, z trudem wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Z pomocą n-la wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian. Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną.<br>Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. | Wykonuje bieg ciągły o mniejszej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie, wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną.<br>Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe.<br>Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej. | Wykonuje bieg ciągły o dużej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie, wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną.<br>Samodzielnie wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe.<br>Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej.<br>Prowadzi rozgrzewkę | Wykonuje bieg ciągły o dużej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Bezbłędnie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną.<br>Samodzielnie wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe.<br>Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej.<br>Prowadzi rozgrzewkę |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Koszykówka</b>     | Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza. | Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza. | Poprawnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę. | Poprawnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę. Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki. | Bezbłędnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę. Sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy. Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki. |
| <b>Piłka siatkowa</b> | Próbuje wystawiać piłkę sposobem górnym, dolnym. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem. Próbuje wykonać zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Z pomocą n-la                                                                    | Próbuje wystawiać piłkę sposobem górnym, dolnym. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem. Próbuje wykonać zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Z pomocą n-la                                                                    | Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zbieg piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku, wykonuje                                                                                                                                                                                                                                                                         | Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zbieg piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku, wykonuje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zbieg piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku, wykonuje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | wykonuje rozegranie piłki na „trzy”.                                                                                                                                                                                                                                                              | wykonuje rozegranie piłki na „trzy”                                                                                                                                                                                                                                                                | blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Poprawnie wykonuje rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Poprawnie wykonuje rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Bezbłędnie wykona rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy, prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Pilka ręczna</b> | Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza | Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. | Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wysokości, wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną. | Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wysokości, wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej. | Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wysokości, wykonuje 10/14 zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | uproszczone przepisy<br>Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Pilka nożna</b> | Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał na bramkę. | Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał na bramkę. | Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną. | Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej | Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Bezbłędnie stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej |
| <b>Gimnastyka</b>  | Próbuje wykonać stanie na rękach z asekuracją, wykonuje prosty przewrót w przód i w tył, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową.                                                        | Próbuje wykonać stanie na rękach z asekuracją, wykonuje prosty przewrót w przód i w tył, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową.                                                        | Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w                                                                                                                                                                                                                                                           | Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                        |                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne.                                                   | Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne.                                                   | układ gimnastyczny, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy.                                                                          | układ gimnastyczny wg inwencji ucznia. wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Samodzielnie wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy. Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną       | układ gimnastyczny wg inwencji ucznia. wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Samodzielnie wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy. Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną       |
| <b>Gry rekreacyjne</b> | Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. | Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. | : Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie | Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie | Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie |