

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH W ŁAZISKACH GÓRNYCH
W KLASACH IV - VIII
WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego są zgodne z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zawartymi w Statucie Szkoły Podstawowej nr 2 im. Piastów Śląskich w Łaziskach Górnych.

2. Ustala się następujące oceny bieżące, klasyfikacyjne, śródroczne, roczne i końcową dla uczniów:

- stopień celujący – 6,
- stopień bardzo dobry – 5,
- stopień dobry – 4,
- stopień dostateczny – 3,
- stopień dopuszczający – 2,
- stopień niedostateczny – 1.

3. Skala ocen może być rozszerzana o plusy i minusy przy ocenie bieżącej.

4. Dopuszcza się stosowanie samych „+” za aktywność lub inne działania uczniów zgodnie ze specyfiką przedmiotu:

- sześć „+” – ocena celująca,
- pięć „+” – ocena bardzo dobra,
- cztery „+” – ocena dobra,
- trzy „+” – ocena dostateczna,
- dwa „+” – ocena dopuszczająca.

5. W ciągu jednego półrocza uczeń powinien otrzymać minimum 5 ocen bieżących uwzględniając różne formy pracy.

6. Uczeń ma możliwość poprawy oceny w formie i terminie ustalonym z nauczycielem. Przy poprawianiu stopnia w drugim terminie kryteria oceny nie ulegają zmianie.

7. W przypadku dłuższej nieobecności w szkole uczeń nieobecny na sprawdzianie lub zaliczeniu jest zobowiązany do zadrobienia zaległości w formie i terminie ustalonym z nauczycielem.

4. Uczeń, aby wykonywać ćwiczenia i podejmować aktywność fizyczną na lekcji wychowania fizycznego musi posiadać odpowiedni strój sportowy i obuwie. Za właściwy ubiór sportowy uważa się:

- koszulkę typu T-shirt,
- spodenki gimnastyczne, legginsy, spodnie dresowe,
- bezpieczne obuwie sportowe (sznurowane tenisówki, trampki, adidas)
- skarpety sportowe,
- w sezonie jesiennym i wiosennym obowiązuje strój sportowy umożliwiający uczestnictwo w zajęciach na świeżym powietrzu dostosowanym do aktualnych warunków atmosferycznych,
- ze względów bezpieczeństwa uczestnicy zajęć zobowiązani są do zdjęcia biżuterii (kolczyki, zegarki, łańcuszki, pierścionki i inne ozdoby) oraz upięcia długich i półdługich włosów. Dodatkowo uczniowie powinni mieć krótko obcięte paznokcie.

Uczeń nie spełniający wszystkich wymienionych wymagań będzie traktowany jako nieprzygotowany do zajęć.

5. Uczeń nie posiadający wymaganego stroju sportowego otrzymuje ujemny punkt z zachowania. Podczas zajęć może również zostać oceniony przez nauczyciela z zakresu przepisów gier zespołowych, umiejętności sędziowania, wiedzy w ramach edukacji zdrowotnej i kultury fizycznej wynikających z PZO.

6. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt i ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Ma ona prawo wykonywać dane ćwiczenia z mniejszą intensywnością dostosowaną do aktualnego samopoczucia. Niedyspozycja nie zwalnia z aktywnego udziału w lekcji a tym bardziej nie usprawiedliwianie braku stroju.

7. Uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego poprzez zwolnienie lekarskie lub wiadomość wysłaną przez rodzica lub opiekuna prawnego za pomocą dziennika elektronicznego.

8. Celami kształcenia wychowania fizycznego jest:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,

- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

9. W zakresie wiedzy i umiejętności przedmiotem oceny na lekcji wychowania fizycznego uwzględnia się następujące obszary:

- rozwój fizyczny i sprawność fizyczna,
- aktywność fizyczna,
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej,
- edukacja zdrowotna.

10. Ocenie od klasy IV do klasy VIII podlegają również umiejętności wynikające z kompetencji społecznych, czyli:

- uczestnictwo w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosowanie zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- pełnienie roli organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- wyjaśnienie zasady kulturalnego kibicowania,
- wyjaśnienie, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- omówienie znaczenia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- identyfikacja swoich mocnych stron, budowanie poczucia własnej wartości, planowanie sposobu rozwoju oraz świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- wykazanie umiejętności adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- wykazanie kreatywności w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- współpraca w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
- motywacja innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze.

11. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE - KLASA IV

Ocena	Obszar podlegający ocenie:	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
CELUJĄCA	rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- Rozpoznaje i nazywa zdolności motoryczne człowieka takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność. - Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. - Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	- Dokonyuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. - Potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. - Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. - Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. - Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
	aktywność fizyczna	- Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. - Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej - Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. - Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. - Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	- Wykonuje poprawnie technicznie i stosuje bezbłędnie w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. - Uczestniczy w minigrach. - Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. - Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. - Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.

			6. Bezbłędnie potrafi wykonać dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. 8. Wykonuje marszobiegi w terenie. 9. Wykonuje poprawnie techniczne rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem. 10. Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Zna regulamin sali gimnastycznej. 2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 3. Wymienia osoby do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 2. Wybiera bezpieczne miejsce do organizacji zabaw i gier ruchowych. 3. Używa sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem. 4. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
	• edukacja zdrowotna	1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży. 2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
BARDZO DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Rozpoznaje i nazywa niektóre zdolności motoryczne człowieka. 2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 3. Wymienia niektóre cechy prawidłowej	1. Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 2. Z pomocą nauczyciela potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje

		postawy ciała.	wyniki. 3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. 4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym niektóre zdolności motoryczne. 5. Wykonuje z drobnymi błędami ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. 2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej 3. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. 4. Wymienia poszczególne miejsca lub obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 5. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie oraz potrafi wymienić symbole olimpijskie takie jak flaga i znicz.	1. Wykonuje z małymi błędami technicznymi i zawsze stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Uczestniczy w minigrach. 3. Współorganizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. 4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. 5. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 6. Z niewielkimi błędami wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. 8. Wykonuje marszobiegi w terenie. 9. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego

			rozbiegu lekkim przyborem. 10. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Zna regulamin sali gimnastycznej. 2. Opisuje niektóre zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 3. Wymienia osoby do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 2. Zazwyczaj wybiera bezpieczne miejsce do organizacji zabaw i gier ruchowych. 3. W większości zajęć używa sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem. 4. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
	• edukacja zdrowotna	1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Opisuje z drobnymi błędami piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje niektóre zasady zdrowego odżywiania. 4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży. 2. Prawie zawsze przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Nazywa niektóre zdolności motoryczne człowieka, jednak ma problem z ich rozpoznaniem. 2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 3. Wymienia pojedyncze cechy prawidłowej postawy ciała.	1. Dokonuje z pomocą nauczyciela pomiaru wysokości i masy ciała oraz interpretacji wyników. 2. Z pomocą nauczyciela potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki. 3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. 4. Demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące do pojedynczych zdolności motoryczne. 5. Wykonuje z drobnymi błędami ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej

			postawy ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Opisuje sposób wykonywania niektórych poznawanych umiejętności ruchowych. 2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej 3. Z drobnymi błędami rozróżnia pojęcia technika i taktyka. 4. Wymienia miejsce lub obiekt i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 5. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie oraz potrafi wymienić symbole olimpijskie takie jak flaga i znicz.	1. Wykonuje z małymi błędami technicznymi i zawsze stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Uczestniczy w minigrach. 3. Współorganizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. 4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. 5. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 6. Z niewielkimi błędami wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. 8. Wykonuje marszobieg w terenie. 9. Wykonuje z małymi błędami rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem. 10. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Zna poszczególne zasady regulaminu sali gimnastycznej. 2. Opisuje niektóre zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.	1. Respektuje w większości zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 2. Zazwyczaj wybiera bezpieczne miejsce do

		3. Wymienia osoby do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	organizacji zabaw i gier ruchowych. 3. W większości zajęć używa sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem. 4. Wykonuje niektóre elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
	• edukacja zdrowotna	1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Opisuje z drobnymi błędami piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje niektóre zasady zdrowego odżywiania. 4. Opisuje niektóre zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1. Prawie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży. 2. Często przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
DOSTATECZNA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Nazywa niektóre zdolności motoryczne człowieka, jednak ma problem z ich rozpoznaniem. 2. Ma problem z rozróżnieniem pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 3. Wymienia jedną cechę prawidłowej postawy ciała.	1. Dokonuje z pomocą nauczyciela pomiaru wysokości i masy ciała oraz interpretacji wyników. 2. Z pomocą nauczyciela potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki. 3. Nie potrafi wykonać próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. 4. Demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące do jednej zdolności motorycznej. 5. Wykonuje z niewielkimi błędami ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Opisuje sposób wykonywania niektórych poznawanych umiejętności ruchowych. 2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej 3. Z drobnymi błędami rozróżnia pojęcia	1. Wykonuje ze znaczącymi błędami technicznymi, ale często stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z

		technika i taktyka. 4. Wymienia miejsce lub obiekt i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 5. Ma problem z rozróżnieniem pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie oraz potrafi wymienić nieliczne symbole olimpijskie.	miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Uczestniczy w minigrach. 3. Współorganizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. 4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. 5. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 6. Z błędami wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 7. Z niewielkimi błędami wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. 8. Wykonuje marszobieg w terenie. 9. Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem. 10. Wykonuje z drobnymi błędami technicznymi skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Zna pojedyncze zasady regulaminu sali gimnastycznej. 2. Opisuje niektóre zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 3. Wymienia osobę do której może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	1. Respektuje niektóre zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 2. Rzadko wybiera bezpieczne miejsce do organizacji zabaw i gier ruchowych. 3. Rzadko używa sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem. 4. Wykonuje nieliczne elementy samooprony przy upadku, zeskoku.
	• edukacja	1. Opisuje z drobnymi błędami jakie	1. Prawie zawsze przestrzega zasad higieny

	zdrowotna	znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Z problemami opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje nieliczne zasady zdrowego odżywiania. 4. Opisuje nieliczne zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	osobistej i czystości odzieży. 2. Rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
DOPUSZCZAJĄCA	rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Błędnie nazywa i rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 2. Ma problem z rozróżnieniem pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 3. Wymienia jedną cechę prawidłowej postawy ciała.	1. Pomimo pomocy nauczyciela z drobnymi błędami dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz interpretacji wyników. 2. Pomimo pomocy nauczyciela z drobnymi błędami dokonuje pomiaru tętna przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki. 3. Nie potrafi wykonać próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. 4. Demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące do jednej zdolności motorycznej. 5. Wykonuje z błędami ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
	aktywność fizyczna	1. Opisuje sposób wykonywania jednej poznanej umiejętności ruchowej. 2. Nie potrafi opisać zasad wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej 3. Nie rozróżnia pojęcia technika i taktyka. 4. Wymienia miejsce lub obiekt i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 5. Nie rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie oraz nie potrafi	1. Wykonuje ze znaczącymi błędami technicznymi i rzadko stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Niechętnie uczestniczy w minigrach. 3. Nie współorganizuje w gronie

		wymienić symboli olimpijskich.	rówieśników wybranej zabawę lub grę ruchową, nie stosuje przepisów w formie uproszczonej. 4. Niechętnie uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. 5. Z błędami wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 6. Z błędami wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 7. Z niewielkimi błędami wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. 8. Nie potrafi wykonać marszobiegu w terenie. 9. Wykonuje z błędami technicznymi rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem. 10. Wykonuje z błędami technicznymi skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Zna pojedyncze zasady regulaminu sali gimnastycznej. 2. Nie zna zasad bezpiecznego poruszania się po boisku. 3. Nie wymienia osób do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	1. Respektuje nieliczne zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 2. Rzadko wybiera bezpieczne miejsce do organizacji zabaw i gier ruchowych. 3. Rzadko używa sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem. 4. Nie potrafi wykonać elementów samoochrony przy upadku, zeskoku.
	• edukacja zdrowotna	1. Opisuje z dużymi błędami jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Z dużymi problemami opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Nie zna zasad zdrowego odżywiania.	1. Rzadko przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży. 2. Rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

		4. Opisuje nieliczne zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	
--	--	--	--

12. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE - KLASA V i VI

Ocena	Obszar podlegający ocenie:	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
CELUJĄCA	rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. test Coopera, test Ruffiera. - Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. - Wykazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	- Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. - Demonstruje więcej niż trzy ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem. - Demonstruje więcej niż trzy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
	aktywność fizyczna	- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. - Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. - Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych. - Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku np. Światowej	Wykonuje i zawsze stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

		Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. 5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. 6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych. 3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 4. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. 5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. 6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, wymyk lub odmyk na drążku. 7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. 8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. 9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych. 10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 14. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	1. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. 2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 3. Wykonuje elementy samoobrony np. zasłona, unik, pad.

		4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	
	• edukacja zdrowotna	1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia. 2. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 3. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 5. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku np. WHO lub UE.	1. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 3. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
BARDZO DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wymienia w większości kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. test Coopera, test Ruffiera. 2. Wymienia w większości kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. 3. Wykazuje prawie wszystkie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Demonstruje trzy ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem. 3. Demonstruje trzy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
	• aktywność fizyczna	1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach	1. Z nieznacznymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do

		zespołowych. 4. Wymienia najważniejsze rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. 5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej podstawowe zasady. 6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych. 3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 4. Współorganizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. 5. Wykonuje z drobnymi błędami przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. 6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, wymyk lub odmyk na drążku. 7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. 8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. 9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych. 10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Wykonuje z nieznacznymi błędami skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 14. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
	• bezpieczeństwo w	1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać	1. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć

	aktywności fizycznej	ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Omawia niektóre sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wymienia najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. 4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	ruchowych. 2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 3. Wykonuje z drobnymi błędami elementy samoobrony np. zasłona, unik, pad.
	• edukacja zdrowotna	1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia. 2. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 3. Wymienia niektóre zasady i metody hartowania organizmu. 4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 5 Omawia prawie wszystkie zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku np. WHO lub UE.	1. Wykonuje z drobnymi błędami ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 3. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wymienia niektóre kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. test Coopera, test Ruffiera. 2. Wymienia niektóre kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. 3. Wykazuje prawie wszystkie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Demonstruje dwa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem. 3. Demonstruje dwa ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	• aktywność fizyczna	1. Wymienia z drobnymi błędami podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 3. Opisuje z drobnymi błędami podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych. 4. Wymienia najważniejsze rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. 5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej podstawowe zasady. 6. Rozumie i z drobnymi błędami opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stara się zawsze stosować w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych. 3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 4. Współorganizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. 5. Wykonuje z drobnymi błędami przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. 6. Wykonuje z małymi błędami technicznymi wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, wymyk lub odmyk na drążku. 7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. 8. Wykonuje z małymi błędami technicznymi dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. 9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.
--	--	---	--

			10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Wykonuje z nieznacznymi błędami skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 14. Przeprowadza krótki fragment rozgrzewki.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Omawia niektóre sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wymienia niektóre zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. 4. Omawia najważniejsze zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	1. Prawie zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. 2. Na większości zajęć korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 3. Wykonuje z drobnymi błędami elementy samoobrony np. zasłona, unik, pad.
	• edukacja zdrowotna	1. Wyjaśnia z drobnymi błędami pojęcie zdrowia. 2. Opisuje niektóre pozytywne mierniki zdrowia. 3. Wymienia niektóre zasady i metody hartowania organizmu. 4. Omawia niektóre sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 5. Omawia niektóre zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku np. WHO lub UE.	1. Wykonuje z drobnymi błędami ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 3. Prawie zawsze podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

DOSTATECZNA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wymienia pojedyncze kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. test Coopera, test Ruffiera. 2. Wymienia pojedyncze kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. 3. Wykazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Demonstruje ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem. 3. Demonstruje ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
	• aktywność fizyczna	1. Wymienia z drobnymi błędami podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 2. Nie potrafi opisać zasad wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 3. Opisuje z drobnymi błędami podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych. 4. Ma problem z wymienieniem podstawowych rekomendacji aktywności fizycznej dla swojego wieku np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. 5. Ma problem z definicją pojęcia rozgrzewki i opisem jej podstawowych zasad. 6. Rozumie i z drobnymi błędami opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	1. Z błędami technicznymi wykonuje i stara się zazwyczaj stosować w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych. 3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 4. Ma problem ze współorganizacją w gronie rówieśników wybranej gry sportowej lub rekreacyjnej. 5. Wykonuje z błędami przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. 6. Wykonuje z błędami technicznymi

			wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, wymyk lub odmyk na drążku. 7. Ma problem z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. 8. Wykonuje z małymi błędami technicznymi dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. 9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych. 10. Z trudnością pokonuje trasę biegu terenowego. 11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Wykonuje z błędami skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 14. Przeprowadza dwa ćwiczenia jako fragment rozgrzewki.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Z problemami wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Omawia pojedyncze sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wymienia niektóre zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. 4. Omawia niektóre zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	1. Ma problem ze stosowaniem zasad asekuracji podczas zajęć ruchowych. 2. Na większości zajęć korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 3. Wykonuje z błędami elementy samoobrony np. zasłona, unik, pad.
	• edukacja	1. Wyjaśnia z drobnymi błędami pojęcie	1. Wykonuje z błędami ćwiczenia

	zdrowotna	zdrowia. 2. Opisuje pojedyncze pozytywne mierniki zdrowia. 3. Wymienia niektóre zasady i metody hartowania organizmu. 4. Omawia nieliczne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 5 Ma problem z omówieniem zasad aktywnego wypoczynku zgodnych z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku np. WHO lub UE.	kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 2. Z błędami wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 3. Prawie zawsze podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
DOPUSZCZAJĄCA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wymienia jedno kryterium oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. test Coopera, test Ruffiera. 2. Wymienia jedno kryterium oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. 3. Wykazuje pojedyncze grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	1. Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić wytrzymałość tlenową, siłę lub gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Demonstruje ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie lub z partnerem. 3. Demonstruje ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie lub z partnerem.
	• aktywność fizyczna	1. Wymienia z błędami podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 2. Nie potrafi opisać zasad wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 3. Opisuje z błędami podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.	1. Z dużymi technicznymi wykonuje i rzadko stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na

		4. Ma problem z wymienieniem podstawowych rekomendacji aktywności fizycznej dla swojego wieku np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. 5. Ma problem z definicją pojęcia rozgrzewki i opisem jej podstawowych zasad. 6. Ma problem ze zrozumieniem i opisem idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Niechętnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych. 3. Niechętnie uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. 4. Ma problem ze współorganizacją w gronie rówieśników wybranej gry sportowej lub rekreacyjnej. 5. Wykonuje z błędami przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. 6. Wykonuje z błędami technicznymi wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, wymyk lub odmyk na drążku. 7. Ma duży problem z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. 8. Wykonuje z błędami technicznymi dowolny skok przez pryzmat z asekuracją. 9. Nie potrafi wykonać prostych kroków i figur tańców regionalnych i nowoczesnych. 10. Z trudnością pokonuje trasę biegu terenowego lub nie kończy wyznaczonej trasy. 11. Z dużymi błędami wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 12. Ze znaczącymi błędami wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Wykonuje z błędami skok w dal po
--	--	---	---

			rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 14. Przeprowadza jedno ćwiczenie jako fragment rozgrzewki.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Z problemami wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Ma duży problem z opisaniem sposobu postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wymienia nieliczne zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. 4. Ma problem z omówieniem zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	1. Ma duży problem ze stosowaniem zasad asekuracji podczas zajęć ruchowych. 2. Rzadko korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 3. Nie potrafi wykonać elementów samoobrony np. zasłona, unik, pad.
	• edukacja zdrowotna	1. Z dużymi problemami wyjaśnia pojęcie zdrowia. 2. Opisuje jeden pozytywny miernik zdrowia. 3. Wymienia jedną zasadę i jedną metodę hartowania organizmu. 4. Omawia jeden sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 5. Ma duży problem z omówieniem zasad aktywnego wypoczynku zgodnych z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku np. WHO lub UE.	1. Wykonuje ze znacznymi błędami ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 2. Z błędami wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 3. Rzadko podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

13. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE - KLASA VII i VIII

Ocena	Obszar podlegający ocenie:	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
CELUJĄCA	rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. - Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. - Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. - Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. - Oceni i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. - Demonstruje zestaw minimum pięciu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. - Demonstruje zestaw minimum pięciu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
	aktywność fizyczna	- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. - Wskazuje kilka korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie - Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. - Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking. - Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. - Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. - Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. - Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. - Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. - Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut

			bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. 6. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. 7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Diagnostyka własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe. 12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wymienia minimum cztery najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 2. Wskazuje minimum cztery zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. 2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	• edukacja zdrowotna	1. Wymienia minimum cztery czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.	1. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym

		2. Omawia trzy sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 3. Omawia cztery konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 4. Wymienia cztery przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 5. Wyjaśnia cztery wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	wykonywaniu pracy zawodowej. 2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
BARDZO DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wyjaśnia niektóre zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. 2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. 3. Ocenia i interpretuje z niewielką pomocą nauczyciela poziom własnej sprawności fizycznej. 4. Demonstruje zestaw minimum 3 ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 5. Demonstruje zestaw minimum 3 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. 2. Wskazuje kilka korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie 3. Wskazuje możliwości wykorzystania	1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia

		dwóch nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4. Charakteryzuje dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking, step aerobik, crossfit. 5. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. 6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Planuje w parze szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. 5. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. 6. Planuje z niewielką pomocą nauczyciela i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. 7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Z niewielkimi błędami wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe. 12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności
--	--	---	--

			od rodzaju aktywności.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wymienia trzy najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 2. Wskazuje trzy zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. 2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	• edukacja zdrowotna	1. Wymienia trzy czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. 2. Omawia trzy sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 3. Omawia trzy konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 4. Wymienia trzy przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 5. Wyjaśnia trzy wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	1. Z drobnymi błędami opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. 2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
DOBRA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wyjaśnia niektóre zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia dwa testy i dwa narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z niewielką pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. 3. Ocenia i interpretuje z niewielką pomocą nauczyciela poziom własnej sprawności

		fizycznego.	fizycznej. 4. Demonstruje zestaw dwóch ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 5. Demonstruje zestaw dwóch ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Omawia dwie zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. 2. Wskazuje dwie korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie 3. Wskazuje możliwości wykorzystania dwóch nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4. Charakteryzuje dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking, step aerobik, crossfit. 5. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. 6. Z niewielkimi błędami wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	1. Z niewielkimi błędami wykonuje i prawie zawsze stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Planuje w parze szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. 5. Z niewielkimi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. 6. Planuje z pomocą nauczyciela i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. 7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera i pokonuje trasę biegu

			terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Z drobnymi błędami wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Z niewielkimi błędami wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Diagnostyka własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe. 12. Przeprowadza fragment rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wymienia dwie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 2. Wskazuje dwa zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Prawie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. 2. Prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	• edukacja zdrowotna	1. Wymienia trzy czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. 2. Omawia dwa sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 3. Omawia dwie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 4. Wymienia dwa przyczyny i skutki	1. Z drobnymi błędami opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. 2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 3. Z drobnymi błędami demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

		otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 5. Wyjaśnia dwa wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	
DOSTATECZNA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wyjaśnia dwie zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia dwa testy i dwa narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Ma problem ze wskazaniem zastosowania siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z niewielką pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. 3. Ocenia i interpretuje z niewielką pomocą nauczyciela poziom własnej sprawności fizycznej. 4. Demonstruje zestaw dwóch ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 5. Demonstruje zestaw dwóch ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Omawia dwie zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. 2. Wskazuje dwie korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie 3. Wskazuje możliwości wykorzystania jednej nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4. Charakteryzuje jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking, step aerobik, crossfit. 5. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. 6. Z niewielkimi błędami wyjaśnia ideę	1. Z błędami wykonuje i często stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Planuje w parze szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.

		olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	5. Z błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. 6. Planuje z pomocą nauczyciela i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. 7. Z niewielkimi błędami opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera, ale z trudnościami pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Z drobnymi błędami wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Z błędami wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe. 12. Przeprowadza fragment rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wymienia dwie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 2. Wskazuje jedno zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Często stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. 2. Prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

	• edukacja zdrowotna	1. Wymienia dwa czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ. 2. Omawia jeden sposób redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 3. Omawia dwie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 4. Wymienia dwa przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 5. Wyjaśnia dwa wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	1. Z drobnymi błędami opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. 2. Ma trudności z doбором rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 3. Z błędami demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
DOPUSZCZAJĄCA	• rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1. Wyjaśnia dwie zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia jeden test i jedno narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Nie zna zastosowania siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	1. Z dużymi błędami dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz ze znaczną pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. 3. Błędnie ocenia i interpretuje ze znaczną pomocą nauczyciela poziom własnej sprawności fizycznej. 4. Demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne. 5. Demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę ciała.
	• aktywność fizyczna	1. Omawia jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	1. Z błędami wykonuje i rzadko stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w

		2. Wskazuje jedną korzyść wynikającą z aktywności fizycznej w terenie 3. Wskazuje możliwości wykorzystania jednej nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4. Charakteryzuje jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking, step aerobik, crossfit. 5. Nie zna zasad wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. 6. Z błędami wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Planuje w parze szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. 5. Z błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa. 6. Planuje z pomocą nauczyciela, ale wykonuje z błędami dowolny układ gimnastyczny. 7. Z błędami opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera, ale z trudnościami pokonuje lub nie kończy trasy biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Z błędami wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Z błędami wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Błędnie diagnozuje własną, dzienną
--	--	---	---

			aktywność fizyczną, wykorzystując rzadko nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe. 12. Przeprowadza niewielki fragment rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności.
	• bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1. Wymienia dwie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, jednak nie potrafi omówić sposobu zapobiegania im. 2. Wskazuje jedno zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Rzadko stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. 2. Rzadko potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	• edukacja zdrowotna	1. Wymienia jeden czynnik, który wpływa pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 2. Omawia jeden sposób redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 3. Omawia jedną konsekwencję zdrowotną stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 4. Wymienia jedną przyczynę i skutek otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 5. Wyjaśnia dwa wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	1. Z błędami opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. 2. Ma duże trudności z doбором rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 3. Z błędami demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.