

# Standardy wymagań dla klasy I

## Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Przestrzega podstawowych nawyków higienicznych. <i>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</i>	Potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych. Wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki. <i>Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.</i> Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie.	Zna zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Zna i przestrzega regulaminów sali gimnastycznej, przepisów bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych. <i>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.</i> Dostrzega zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej.	Rozumie związek aktywności fizycznej z ogólnym stanem zdrowotnym organizmu. Potrafi zaplanować własny rozwój. Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Potrafi dokonać samooceny i kontroli umiejętności ruchowych za pomocą wybranego testu sprawności, interpretuje uzyskane wyniki. Samodzielnie przygotowuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.	Wie, jaki jest związek wysiłku fizycznego z rozwojem i funkcjonowaniem organizmu. Wie, jak można kształtować sprawność motoryczną z wykorzystaniem warunków naturalnych terenu.

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Aktywne uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej. Z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasady uczciwej i sportowej rywalizacji, jest rzetelny i uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich.</p>	<p>Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych. <i>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i> Opracowuje i przedstawia materiał w postaci prezentacji multimedialnej o historycznych osiągnięciach polskich lekkoatletów.</p>	<p><i>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i> Zna wartość ruchu w terenie oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej. <i>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia.</i></p>	<p>Samodzielnie i świadomie dba o rozwój swojej sprawności. Dokonuje<sup>1</sup> samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Porażkę traktuje<sup>1</sup> jako mobilizację do zwiększenia wysiłku. Stara się stosować zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi samodzielnie dobrać i zademonstrować ćwiczenia doskonalące umiejętności techniczne w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych. Wykorzystuje poznane elementy techniki biegów, skoków, rzutów w rywalizacji sportowej.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Zna i przestrzega zasad prozdrowotnego stylu życia. Wie, jakie są warunki bezpiecznego zorganizowania miejsca do ćwiczeń lekkoatletycznych. Zna rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki.</p>

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Potrafi panować nad złymi emocjami, konsekwentny w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności, posiada umiejętność współpracy i współdziała w zespole w celu osiągnięcia wyników. Przestrzega zasad <i>fair play</i> w czasie gry. Właściwie zachowuje się w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem, akceptuje i szanuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p>Wie jakie są walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej. <i>Umie ocenić stopień ryzyka związanego z niektórymi sportami.</i> Zna charakterystykę gry w piłkę ręczną i koszykówkę. Zna formy rekreacyjne piłki ręcznej i koszykówki. Zna drużyny piłki ręcznej i koszykówki w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Odczuwa radość z rywalizacji sportowej. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę i poza szkołą. Rozumie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.</p>	<p>Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w koszykówce i piłce ręcznej.</p>	<p>Wie, jakie jest znaczenie techniki dla dalszego doskonalenia i rozwoju sportowego. Zna przepisy i zasady gry wybranych form rekreacyjnych koszykówki i piłki ręcznej</p>

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowo-rekreacyjnych. Przyjmuje odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu, prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia. <i>Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</i> Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwzrastającym. Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.</p>	<p>Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny. Dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała. <i>Wyciąga oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).</i> <i>Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, elementy jogi-</i></p>	<p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zna podstawowy zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu. Zna zasady prawidłowego żywienia. Wie, jakie mogą być przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się. <i>Wymienia choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość, oraz sposoby zapobiegania im.</i></p>	<p>Kreuje zachowania prozdrowotne. Dostrzega i rozumie wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na postawę wobec własnego organizmu. Właściwie ocenia własne możliwości, podejmuje wysiłek adekwatnie do posiadanych umiejętności.</p>	<p>Samodzielnie opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni i korygujące postawę. Potrafi opracować prawidłową dietę w zależności od BMI.</p>	<p>Zna właściwe sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi. Zna przyczyny i skutki chorób związanych z zaburzeniami odżywiania się (anoreksja, bulimia). Klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych. Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych.</p>

## Cykl 5. Rekreacja i wypoczynek. Sporty zimowe, pływanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Prowadzi aktywny tryb życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zachowania i zapewnienie bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Ponosi odpowiedzialność za partnera.</p>	<p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w rekreacji i sporcie. Rozpoznaje czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Właściwie ocenia sytuacje zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>Zna czynniki kształtujące zdrowie człowieka. <i>Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem a środowiskiem.</i> Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków zjazdowych i basenów. <i>Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem</i></p>	<p>Dostrzega celowość i konieczność prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbania o zdrowie swoje i swoich bliskich. Rozumie, że aktywność fizyczna jest źródłem dobrego samopoczucia. Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych. Jest inicjatorem różnorodnych form wypoczynku czynnego dla rodziny i rówieśników.</p>	<p>Potrafi rozpoznać, zdefiniować i zneutralizować czynniki, zachowania i sytuacje zagrażające zdrowiu.</p>	<p>Zna walory sportowo – rekreacyjne i turystyczne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać dla sportów i rekreacji.</p>

## Cykl 6. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, potrafi podporządkować się określonym regułom działania w zespole. Jest ambitny w dążeniu do celu. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych, jest kulturalnym kibicem.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w poznanych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p><i>Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.</i> Zna rekreacyjne formy siatkówki. Wie, jakie są rekreacyjne walory siatkówki. Zna zespoły siatkarskie w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Dostrzega pozytywne strony w sytuacjach trudnych. Opracowuje strategię współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Prze/ negocjuje broni własnego zdania.</p>	<p>Umie optymistycznie ocenić rzeczywistość. Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna przepisy gry w piłkę siatkową i siatkówkę plażową.</p>

Cykl 7. Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Jest dumy i świadomy wartości własnego dziedzictwa kulturowego.</p> <p>Obiektywnie dokonuje samooceny wykonania zadania. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, radzenie sobie z krytyką.</p>	<p>Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca narodowego i tańca regionalnego. Poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń aerobiku</p>	<p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców towarzyskich. Zna podstawowe elementy kultury swojego regionu</p>	<p>Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Konfrontuje własną ocenę z oceną rówieśników i nauczyciela.</p>	<p>Potrafi ułożyć i zatańczyć w parze dowolny układ taneczny wybranego tańca narodowego i regionalnego. Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego. Umie samodzielnie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń do muzyki.</p>	<p>Zna charakterystykę tańca narodowego, tańca regionalnego i towarzyskiego. Zna różnorodne przykłady rekreacyjnych form ćwiczeń przy muzyce.</p>

Cykl 8. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, podporządkowuje się określonym regułom postępowania. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica. Przestrzega zasad <i>fair play</i> w piłce nożnej. Wyraża swoje zdanie w sprawie sportów „męskich” i „kobięcych”, używa logicznych argumentów w dyskusji.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych formach aktywności fizycznej.</i> Dostrzega rekreacyjne walory piłki nożnej. Potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji piłki nożnej.</p>	<p>Zna przepisy gry. Zna przykładowe zabawy, ćwiczenia i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. <i>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</i> Zna regionalne drużyny piłkarskie i ich wyniki, drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników oraz historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia.</p>	<p>Negatywnie ocenia destrukcyjne zachowanie się niektórych kibiców sportowych. Odróżnia postawę kibica od chuligana.</p>	<p>Potrafi zastosować wybrane elementy techniki poszczególnych elementów gry w rywalizacji sportowej. Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne piłkarza.</p>	<p>Zna przepisy gier rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów piłki nożnej w stopniu umożliwiającym pełnienie roli sędziego w rywalizacji sportowej.</p>

Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dbą o swoje zdrowie, prowadzi aktywny tryb życia. Potrafi współpracować z partnerem w sporcie i w życiu codziennym, Wypełnia przydzielone funkcje w czasie pracy w zespole. Przestrzega zasad czystej i uczciwej rywalizacji. Wydaje rzetelne i uczciwe werdykty sędziowskie.</p>	<p>Potrafi pracować, wykorzystując metodę projektu. <i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.</i> Podejmuje się zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości. <i>Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.</i></p>	<p>Zna konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów. Zna przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach. Zna zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania imprez sportowych. Wie, jakie są zasady pracy z wykorzystaniem metody projektów i planowania.</p>	<p>Dąży do podnoszenia swojej aktywności fizycznej. Wykorzystuje czas wolny na różnorodne formy sportu, turystyki i rekreacji. Jest kreatywny w doborze i organizacji czynnego wypoczynku.</p>	<p>Wykorzystuje metodę projektów do poszukiwania nowych rozwiązań. Pełni rolę lidera, potrafi dokonać podziału funkcji w zespole. Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić rozgrywkę w poszczególnych dyscyplinach sportowych w szkole i w środowisku. Uczestniczy w zawodach sportowych. Potrafi opanować stres startowy.</p>	<p>Zna reguły i sposoby organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych. Zna przepisy organizowania i sędziowania wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora i sędziego.</p>

## Standardy wymagań dla klasy II

### Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
<p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich osiągnięcia. Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze swoim zdrowiem.</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację z wykorzystaniem sprzętu na siłowni. Potrafi się przeciwstawić presji otoczenia, zachowuje się asertywnie</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych. Wie, jakie są sposoby kontroli, kształtowania i samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej. Potrafi wskazać miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do ćwiczeń fizycznych (siłownia, ścieżki zdrowia, tereny sportowe itp.)</p>	<p>Systematycznie doskonalili swoje umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze zdrowiem swoim i swoich najbliższych.</p>	<p>Umie zaplanować własny rozwój. Potrafi opracować i wykonać zestawy ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe. Wykorzystuje wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.</p>	<p>Zna i wykorzystuje sposoby odmowy i sprzeciwu wobec presji używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Wykorzystuje miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do ćwiczeń fizycznych i rekreacji</p>

## Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, pokonuje własne słabości. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Neguje stosowanie środków dopingujących. Z pełnym zaangażowaniem wypełnia swoje zadania, jest dokładny i rzetelny. Jest uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich. Przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej.	Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb. Potrafi dobrać i wykonać poprawnie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.	Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Wie jakie są rodzaje dyscyplin lekkoatletycznych. Wiarygodne źródła informacji dotyczące zdrowia i sportu. Krytyczna analiza informacji medialnych. Wymienia osiągnięcia polskich lekkoatletów.	Wykorzystuje rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki do rozwijania wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowania ambicji, doskonalenia sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfo funkcjonalnej. Rozumie, że sukcesem jest pokonanie własnych słabości. Jest rzetelnym oraz uczciwym zawodnikiem oraz sędzią.	Rzetelnie dokonuje samooceny osiągniętych wyników i wskazuje sposoby i możliwości ich poprawy. Potrafi wskazać reakcje organizmu na wysiłek fiz. w zależności od stopnia intensywności. Wykorzystuje poznane elementy techniki w rywalizacji sportowej. W formie projektu przygotowuje i prezentuje informacje o polskiej lekkoatletyce.	Zna zasady bezpiecznego wykorzystywania urządzeń i sprzętów w konkurencjach L.A. Potrafi samodzielnie selekcjonować i krytycznie oceniać informacje z różnorodnych źródeł.

## Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpracuje i współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Podporządkowuje się ustaleniom i decyzjom sędziego, kapitana zespołu i trenera. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.	Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.	Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. Zna zasady współdziałania zespołowego. Zna zespoły piłki koszykowej i ręcznej w kraju i na świecie	Panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi. W konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacjach walki, zwycięstwa i porażki.	Potrafi wykorzystać opanowane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej.	Potrafi wykorzystać w praktyce, pełniąc rolę sędziego i organizatora, przepisy gry i zasady organizacji rozgrywek. Zna bieżące wydarzenia sportowe związane z koszykówką i piłką ręczną.



#### Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Systematycznie, świadomie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Właściwie dobiera rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze. Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI. Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. Wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych.	Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne. Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.	Kreuje zachowania prozdrowotne. Jest wytrwały i konsekwentny w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego własnego i innych.	Potrafi ułożyć i wykonać odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych. Umie określić wskazania i przeciwwskazania dotyczące stylu życia w tym aktywności fizycznej i odżywiania, w zależności od BMI osoby. Potrafi zaplanować zadania ruchowe w zależności od potrzeb	Wie, jakie jest znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Zna przykładowe zestawy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i technikę ich wykonania

#### Cykl 5. Rekreacja i wypoczynek. Sporty zimowe, pływanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Prowadzi prozdrowotny styl życia. Wykorzystuje dla poprawiania stanu swojego zdrowia, w praktycznym działaniu opanowane umiejętności ruchowe. Rozumie, dlaczego zdrowie jest wartością, wie, że trzeba się o nie troszczyć.	Wykorzystuje nabyte umiejętności ruchowe w praktycznym działaniu w sporcie i rekreacji. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym.	Wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości. Wie, jakie są sposoby ochrony i dbania o zdrowie we wszystkich okresach życia. Zna historię narciarstwa w Polsce, osiągnięcia polskich zawodników oraz historyczne osiągnięcia w sportach wodnych.	Odczuwa potrzebę aktywności ruchowej w czasie wolnym od pracy. Jest świadomy sensu dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych.	Wykorzystuje w życiu codziennym praktyczne umiejętności pływania i narciarstwa dla rekreacji i rywalizacji sportowej.	Zna i wykorzystuje walory rekreacyjne i zdrowotne narciarstwa i pływania

## Cykl 6. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpraca i współdziałanie w zespole.</p> <p>Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu.</p> <p>Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowaniu zespołowego wysiłku.</p> <p>Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych – kultura dyskusji i kibicowania.</p> <p>Uświadomienie związku między zdrowiem a środowiskiem.</p>	<p>Potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole. Potrafi zorganizować turniej szkolny. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</p>	<p>Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu. Zna i stosuje zasady współdziałania zespołowego. Wie, jakie są systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Zna polską i światową ligę siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia.</p>	<p>Jest zainteresowany siatkówką, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w tej dziedzinie.</p>	<p>Współdziała w grze w sytuacji rywalizacji z zastosowaniem poznanych elementów techniki.</p>	<p>Zna przepisy gry i przepisy sędziowania zawodów w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora, trenera i sędziego. Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe związane z piłką siatkową.</p>

## Cykl 7. Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Akceptuje odmienność innych. Ma zrozumienie dla osób chorych psychicznie, właściwie zachowuje się względem chorych. Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników.</p>	<p>Potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego. Umie wykonać swobodne improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyraża uczucia w ruchu. Zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne.</p>	<p>Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych ( np. żyjących z HIV/AIDS). Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych</p>	<p>Stale rozwija swoje umiejętności rytmiczno – taneczne. Wykorzystuje taniec i ruch z muzyką jako formę odpoczynku, rekreacji i relaksu.</p>	<p>Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.</p>	<p>Wie, na czym polega relaksacyjna i terapeutyczna rola muzyki i tańca. Wie, co to jest trening autogeny. Wskazuje na powiązanie tradycji i obyczajów regionu z tradycją i kulturą Polski.</p>

## Cykl 8. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.	Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie. Współpracuje w zespole w czasie wykonywania zaplanowanych elementów taktyki gry.	Omawia zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym. Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych. Zna bieżące wydarzenia w piłce nożnej w kraju i na świecie.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i umiejętności w celu zachowania zdrowia swojego i swoich bliskich.	Potrafi racjonalnie gospodarować wolnym czasem. Planuje swój czas pracy i wypoczynku. Potrafi krytycznie ocenić różnorodne aspekty sportu wyczynowego.	Zna przepisy gry i organizacji turniejów oraz zawodów piłkarskich w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora, sędziego i trenera.

## Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Podejmuje zadania adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości. Aktywnie dba o swoje zdrowie.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu umiejętności techniczne z poszczególnych dyscyplin sportowych. Omawia, na czym polegają współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.	Wyjaśnia na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. Wyjaśnia co znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.	Aktywnie dba o swoje zdrowie. Jest aktywnym pacjentem, rozumie znaczenie badań profilaktycznych i okresowych.	Samodzielnie planuje i organizuje pracę metodą projektu tematycznie związanego ze zdrowiem. Współtworzy środowisko sprzyjające zdrowiu.	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej i sportu w życiu człowieka.

## Standardy wymagań dla klasy III

### Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe.	Stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną. Opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.	Samodzielnie wybiera test sprawności fizycznej, wykonuje próby i interpretuje uzyskane wyniki.	Dokonyje rzetelnej i krytycznej samooceny własnej sprawności, przygotowuje indywidualny plan rozwoju.	Umie opracować indywidualny plan treningowy dostosowany do określonych osób.	Zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki.

### Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zasada fair play zawodników i sędziów w konkurencjach lekkoatletycznych. Dokonyje samooceny osiągniętych wyników i określa możliwości ich poprawy	Umie zastosować poznane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej. Potrafi realizować zadania metodą projektu.	Zna charakterystykę poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych. Zna walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki.	Bierze czynny udział w rywalizacji sportowej z wykorzystaniem opanowanych elementów techniki biegów, skoków i rzutów.	Potrafi swoim przykładem zachęcić innych do aktywności fizycznej.	Wie, jak bezpiecznie wykorzystać urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych oraz w rekreacji.

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Współpracuje i współdziała w zespole w czasie rywalizacji sportowej, przestrzega zasady fair play. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki – czysta gra i kulturalny doping.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej. Realizuje zadania metodą projektu.	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych piłki koszykowej i ręcznej.	Zachęca innych własnym przykładem do aktywności fizycznej.	Wykorzystuje różnorodne gry z elementami techniki koszykówki i piłki ręcznej w czasie ćwiczeń kształtujących i doskonalących.	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu treningowego.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.	Potrafi wykorzystać ćwiczenia relaksacyjne do wypoczynku. Samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zadania. Umie planować zadania ruchowe.	Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych. Swoją postawą zachęca innych do aktywności fizycznej.	Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń relaksacyjnych. Umie wykorzystać trening autogenny.	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu ćwiczeń w zależności od głównego celu.

## Cykl 5. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej.	Potrąfi zastosować poznane elementy techniki i taktyki piłki siatkowej w rekreacji. Realizuje zadania metodą projektu	Zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.	Zachęca swoim przykładem innych do rekreacji i aktywności fizycznej.	Potrąfi samodzielnie zorganizować i przygotować turniej sportowy dla swoich rówieśników.	Zna znaczenie zdrowotne i rekreacyjne siatkówki. Umie wykorzystać predyspozycje w rywalizacji sportowej.

## Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zachęca innych do aktywności fizycznej.	Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca towarzyskiego.	Zna rodzaje aerobiku. Zna i przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.	Samodzielnie wybiera określony rodzaj aktywności w zależności od zainteresowań i potrzeb	Potrąfi dobrać ruch i aktywność fizyczną w zależności od zainteresowań i możliwości.	Wie, jak opracować i prowadzić zajęcia ruchowe z muzyką dla rówieśników

## Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w roli organizatora, trenera i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Zachęca innych do aktywnego wypoczynku.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki gier sportowych w rekreacji.	Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych.	Właściwie ocenia różnorodne negatywne zjawiska w sporcie	Potrąfi, używając argumentów i własnego przykładu, przekonać innych do aktywności fizycznej.	Wie, jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwie stosowanej aktywności fizycznej.

# Standardy wymagań dla klasy IV TECHNIKUM

## Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Dokonyuje rzetelnej samooceny własnej sprawności. Odczuwa potrzebę stałego doskonalenia umiejętności ruchowych. Chętnie podejmuje się organizacji różnych form aktywności fizycznej w swoim otoczeniu.	Potrafi zinterpretować wyniki różnorodnych testów sprawności fizycznych.	Zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki.	Promuje swoją postawą i przykładem zdrowy styl życia. Przygotowuje indywidualny plan rozwoju.	Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj ćwiczenia bądź testu sprawności fizycznej do oceny umiejętności ruchowych poszczególnych dyscyplin sportowych.	Wie, jakie są predyspozycje do uprawiania różnych form aktywności fizycznej. Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy.

## Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Jest zainteresowany lekkoatletyką, zna zawodników Polski i świata, na bieżąco śledzi osiągnięcia w poszczególnych konkurencjach. Dokonyuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień.	Potrafi dobrać i wykonać poprawnie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej. Potrafi realizować zadania metodą projektu.	Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych	Rozumie związek osiągniętych wyników z zaangażowaniem i poświęceniem, jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej.	Zna urządzenia i sprzęt oraz sposób bezpiecznego organizowania zawodów w poszczególnych konkurencjach lekkoatletyki.

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zachowuje się poprawnie w czasie gry, w roli zawodnika, kibica i sędziego. Interesuje się rozgrywkami piłki koszykowej i ręcznej w regionie, Polsce i świecie.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gier w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Rozgrywa mecz wg przyjętych założeń taktycznych.	Ma opanowane przepisy gry i zasady sędziowania oraz zasady organizacji zawodów, rozgrywek i turniejów w stopniu pozwalającym na pełnienie roli organizatora, sędziego i zawodnika w rozgrywkach sportowych	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry, które potrafi wykorzystać w czasie rywalizacji sportowej. Uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych	Potrafi zorganizować szkolny lub międzyszkolny turniej sportowy. Zna przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika i sędziego.	Zna drużyny koszykarskie z regionu, z Polski i ze świata. Dostrzega rolę mediów w kreowaniu zmagania sportowych

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy ćwiczeń gimnastycznych. Samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zaplanowanego zadania. Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.	Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych. Swoją postawą zachęca innych do aktywności fizycznej.	Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi ułożyć i wykonać odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych.	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu ćwiczeń w zależności od głównego celu.



Cykl 5. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach szkolnych, reprezentuje szkołę w pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Podporządkowuje się decyzjom trenera, kapitana zespołu i sędziego.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę siatkową w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Wykorzystuje opanowane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.	Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz elementy techniki i taktyki. Potrafi zorganizować i prowadzić ogólnoszkolne i pozaszkolne rozgrywki sportowe.	Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera. Docenia walory rekreacyjne siatkówki.	Potrafi współdziałać w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki. Potrafi zorganizować turniej siatkówki. Zna przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika i sędziego.	Zna zasady organizacji meczy i turniejów siatkarskich, systemy rozgrywek. Zna zespoły siatkarskie w regionie, Polsce i świecie. Na bieżąco śledzi rozgrywki Ligi polskiej i światowej.

Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Wykorzystuje nabyte umiejętności taneczne do rekreacji i czynnego odpoczynku. Docenia piękno ruchu i muzyki.	Potrafi sam opracować i ocenić wykonany przez siebie układ taneczny.	Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna technikę wykonania podstawowych kroków i figur poznanych tańców.	Przestrzega zasad kulturalnego zachowania się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Jest inicjatorem różnorodnych zabaw wykorzystaniem muzyki	Potrafi opracować i wykonać indywidualnie, w parze i zespole dowolną kompozycję wybranego tańca ludowego i towarzyskiego.	Zna podstawowe elementy kultury regionu – gwara, strój, zwyczaje, obyczaje i tańce. Wie, jak zaplanować i przeprowadzić ćwiczenia przy muzyce kształtujące wybrane partie mięśni.

Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach szkolnych, reprezentuje szkołę w pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Podporządkowuje się decyzjom trenera, kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Zachowuje się poprawnie w czasie gry, w roli zawodnika, kibica i sędziego. Interesuje się rozgrywkami piłki nożnej w regionie, Polsce i świecie</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę nożną w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej.</p>	<p>Zna technikę wykonania poszczególnych elementów gry. Zna zasady współpracy w zespole, sposoby porozumiewania się i komunikacji. Zna zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym. Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki nożnej.</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry, które potrafi wykorzystać w czasie rywalizacji sportowej. Uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych</p> <p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera. Docenia walory rekreacyjne siatkówki.</p>	<p>Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady sędziowania, zasady organizacji meczów, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki nożnej. Zna drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników, aktualne osiągnięcia i historyczne dokonania polskich piłkarzy.</p>