

**I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁĄCE im Tadeusza Kościuszki
w Dąbrowie Tarnowskiej**

**Rok szkolny
2026/2027**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH
I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE III LICEUM
(III a, III b, III c, III d)**

Dział I. ćwiczenia ogólnorozwojowe						
<u>Pytanie wiodące:</u>						
W jaki sposób ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane w różnych warunkach (np. na świeżym powietrzu) oraz wykorzystaniem dostępnych przyborów lub nowoczesnych technologii mogą wspierać długofalową sprawność fizyczną, poprawę samopoczucia i zapobieganie przeciążeniom organizmu?						
Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem przyborów lub bez nich;	-Umie nazwać i opisać dane ćwiczenie wzmacniające (mm. obręczy barowej, mm.klatki piersiowej, mm.grzbietu i pośladków, mm nóg. i stóp)	-Umie zaprezentować i asystować podczas ćwiczeń wzmacniających (mm. obręczy barowej, mm.klatki piersiowej, mm.grzbietu i pośladków, mm nóg. i stóp)	-Umie demonstrować dane ćwiczenie wzmacniające (mm. obręczy barowej, mm.klatki piersiowej, mm.grzbietu i pośladków, mm nóg. i stóp)	-Umie odróżniać i korygować dane ćwiczenie wzmacniające (mm. obręczy barowej, mm.klatki piersiowej, mm.grzbietu i pośladków, mm nóg. i stóp)	

2.	Dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;	-Rozumie, że rozgrzewka przygotowuje do wysiłku, potrzebuje wskazówek, żeby zrozumieć kolejność ćwiczeń	-Wyjaśnia dlaczego rozgrzewka jest ważna przed ćwiczeniami oraz wykonuje poprawnie większość ćwiczeń chociaż nie zawsze płynnie	-Wymienia fazy rozgrzewki oraz przykłady ćwiczeń do każdej z nich, wykonuje rozgrzewkę w odpowiednim tempie	-Zna budowę i funkcje rozgrzewki, potrafi dobrać rodzaj rozgrzewki do dyscypliny	-Prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym, Potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę do zajęć gimnastycznych. Umie przeprowadzić rozgrzewkę do ćwiczeń lekkoatletycznych, przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę do zajęć gier zespołowych, drużynowych oraz zabaw ruchowych,. Potrafi napisać konspekt rozgrzewki. Potrafi być krytyczny wobec rozgrzewki innych ćwiczących
3.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;	-Zna pojęcia postawy ciała i potrafi podać przykład ćwiczenia, rozumie, że ćwiczenia mają wpływ na sylwetkę ciała	-Wyjaśnia, dlaczego warto ćwiczyć mm posturalne, dostrzega, które mięśnie są aktywne	-Zna główne grupy mięśni odpowiadających podstawę ciała, wykonuje ćwiczenia z prawidłową techniką i postawą	-Zna przyczyny wad postawy oraz ma świadomość działania ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych	-W sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała, umie przyjmować prawidłową postawę ciała, potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych
4.	Wykonuje ćwiczenia zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego, które wynikają z codziennych aktywności i z długotrwałego pozostawania w jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera);	-Wie i rozumie, że ciało męczy się od braku ruchu	-Potrafi wymienić dwa, trzy ćwiczenia i wyjaśnia dlaczego warto robić przerwy podczas wykonywania ćwiczeń	-Rozumie i wykonuje ćwiczenia poprawnie i płynnie technicznie	-Potrafi uzasadnić dobór ćwiczenia do konkretnego problemu oraz potrafi dobrać ćwiczenia do miejsca na przykład, szkoła, praca, podwórko, przerwa w szkole	-Potrafi ćwiczyć w pozycjach izolowanych, Stosuje zestawy ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju codziennej aktywności Stara się wypełniać tygodniowe normy aktywności ruchowej

5.	Wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;	-Wie i rozumie, że marsz to forma ruchu wpływająca na zdrowie	-Zna korzystne marszu oraz marszobiegu.	-Pokonuje dystans marszu, marszobiegu w jednostajnym tempie.	-Tworzy i realizuje plan aktywnego wypoczynku. ---Potrafi dobrać intensywność marszu i marszobiegu do celu	-Wykonuje marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia aktywnego wypoczynku, aktywnie uczestniczy w marszach i marszobiegach, chętnie biega w terenie, zna i wykonuje ćwiczenia funkcjonalne, wykorzystując przeszkody naturalne w terenie.
6.	Rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie;	-Wie, że ruch na świeżym powietrzu jest zdrowy i poprawia samopoczucie	-Wyjaśnia dlaczego ruch na świeżym powietrzu korzystnie działa na organizm i samodzielnie planuje prostą aktywność	-Tłumaczy zależność między aktywnościami oraz regularnie podejmuje aktywność outdoorową w czasie wolnym	-Tłumaczy zależność między aktywnością outdoorową a równowagą psychiczną	-Zwiększa intensywność zajęć mierzoną częstością skurczów serca na minutę. Zna dużą objętość zajęć. Hartuje organizm na zmiany pogody i temperatury, poprawia wytrzymałość i wydolności organizmu. Zna korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm

7.	Korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line).	-Wierzę, że istnieją aplikację służące do aktywności fizycznej	-Potrafi wymienić jedną bądź dwie aplikacje do aktywności fizycznej i samodzielnie z niej korzysta	-Tworzy z aplikacji plan aktywności zgodnie z własnymi preferencjami i analizuje dane i dostosuje plan treningowy lub treningowy	-Potrafi dobrać technologie do swoich potrzeb, celów i zainteresowań	-Zna aplikacje i korzysta z Ground Miles - aplikacja zachęca do aktywności fizycznej, pozwala śledzić pokonany dystans,liczy kalorie, • Workout Trainer - aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie, ° Google Fit - monito rowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów, ° Runtastic - to rozbudowana platforma d o monitorowania naszej aktywności fizycznej, pozwala rejestrować treningi
----	--	--	--	--	--	---

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące:

Jak uczestniczenie w grach zespołowych i rekreacyjnych wpływa na sprawność fizyczną, postawę prozdrowotną oraz kształtowanie umiejętności współpracy i wzajemnego szacunku?

Uczeń w zakresiewiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymaganiazpodstawyprogramowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący

1.	Uczestniczy w grach zespołowych oraz w różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną	-Zna nazwy dyscypliny, liczbę zawodników i ogólne zasady gry	-Potrafi wyjaśnić cel poszczególnych działań w grze, np. podania, ustawienia. -Wykonuje podstawowe elementy techniczne	-Poprawnie wykonuje podstawowe elementy w grze i analizuje swoje decyzje i ich skutki w grze	-Współtworzy zagrywki zespołu i ocenia funkcjonowanie zespołu	-Uczestniczy w grach zespołowych oraz różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną. - Projektuje i wdraża własną koncepcję taktyczną
2.	Stosuje technikę gry indywidualnej	-Wie, że istnieją różne techniki indywidualne w grach zespołowych	-Wymienia podstawowe elementy techniczne i samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne	-Poprawnie stosuje wyuczoną technikę w uproszczonych warunkach gry	-Analizuje skuteczność stosowanych technik w grze z przeciwnikiem	-Potrafi grać w tenisa stołowego, umie grać w badmintona. Potrafi grać w ringo
3.	Omawia taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony oraz stosuje je w grze;	-Rozumie, że w drużynie każdy ma określoną funkcję	-Potrafi wyjaśnić różnicę między atakiem a obroną i zna ich cel	-Analizuje przebieg akcji i ocenia które decyzje były skuteczne	-Skutecznie realizuje zadania taktyczne w grze, dobiera sposób ataku lub obrony do ataku	-Potrafi samodzielnie inicjować działania taktyczne oraz analizuje pełną strukturę gry
4.	Pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady fair play;	Zna podstawowe zasady gier zespołowych. - Potrafi wskazać rolę gracza i sędziego. - Wie, co to jest fair play, ale nie zawsze stosuje się do zasad. - Wymaga pomocy przy pełnieniu roli w grze.	- Rozróżnia funkcję gracza, kapitana i sędziego. - Potrafi poprawnie zinterpretować podstawowe przepisy gry. - Stosuje się do zasad fair play, ale czasem wymaga przypomnienia. - Współpracuje z drużyną pod kierunkiem nauczyciela lub kolegów.	- Poprawnie wykonuje funkcje gracza i potrafi pełnić rolę kapitana w szkolnej drużynie. - Bierze udział w rozgrywkach, przestrzegając przepisów. - Potrafi samodzielnie sędziować prostą grę szkolną.	- Wskazuje i analizuje zachowania niezgodne z zasadami fair play. - Sprawnie pełni funkcję sędziego – podejmuje właściwe decyzje w trudniejszych sytuacjach. - Jako kapitan potrafi zmotywować drużynę, dba o atmosferę współpracy. - Podejmuje działania	- Samodzielnie organizuje mecze szkolne (np. sędziuje, ustala skład drużyn, nadzoruje przebieg). - Reaguje na nieetyczne zachowania – potrafi rozwiązywać konflikty zgodnie z zasadami fair play. - Inspirował/a innych do przestrzegania zasad fair play podczas zawodów.

				- Stosuje fair play w działaniu – pomaga innym, akceptuje decyzje sędziego.	zapobiegające konfliktom w trakcie gry.	- Pełni funkcje sędziego i kapitana w międzyszkolnych wydarzeniach sportowych. - Dokonuje autorefleksji – potrafi ocenić swoją postawę i postawę innych.
5.	Współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry;	- Rozpoznaje polecenia nauczyciela. - Uczestniczy w ćwiczeniach, ale często działa indywidualnie. - Czasami utrudnia pracę zespołu, wymaga ciągłego nadzoru. - Niechętnie podejmuje współpracę z grupą.	- Rozumie potrzebę współpracy podczas ćwiczeń. - Próbuje współpracować z innymi, ale nie zawsze skutecznie. - Wykonuje polecenia w grupie, choć bywa bierny lub uległy. - Współdziała, ale zdarza się, że ignoruje potrzeby innych.	- Aktywnie współpracuje z kolegami podczas ćwiczeń i gry. - Potrafi komunikować się z zespołem i dzielić zadaniami. - Działa zgodnie z zasadami zespołowej pracy i odpowiedzialności. - Reaguje na potrzeby partnerów i wspiera ich w działaniu.	- Potrafi rozpoznać silne i słabe strony członków grupy. - Dostosowuje swój styl działania do potrzeb zespołu. - Wspiera kolegów w trudniejszych zadaniach, zachęca do działania. - Pomaga rozwiązywać konflikty i dba o dobrą atmosferę współpracy.	Organizuje pracę zespołu, dba o sprawiedliwy podział ról. - Ocenia efektywność współpracy i proponuje usprawnienia. - Zachęca innych do działania, promuje współpracę i wzajemne wsparcie. - Pełni funkcję lidera w grupie, jednocześnie szanując zdanie innych. - Potrafi podsumować pracę zespołu i wyciągnąć konstruktywne wnioski.
6.	Pełni rolę kibica, wspierając grające drużyny.	- Wie, kim jest kibic i jaka jest jego rola. - Obserwuje rozgrywki, ale nie zawsze zachowuje się adekwatnie do sytuacji. - Wymaga przypomnienia o zasadach kulturalnego kibicowania. - Może przejawiać bierną lub nieodpowiednią postawę.	- Rozumie zasady kulturalnego kibicowania i wspierania drużyny. - Stara się kibicować w sposób niezakłócający przebiegu gry. - Reaguje emocjonalnie, ale zazwyczaj kontroluje swoje zachowanie. - Wspiera swoją drużynę, choć jeszcze nie zawsze empatycznie wobec przeciwnika.	- Aktywnie i kulturalnie kibicuje swojej drużynie. - Zachowuje postawę szacunku wobec obu drużyn oraz sędziego. - Zachęca innych uczniów do wspierania zawodników w duchu fair play. - Unika obraźliwych czy agresywnych	- Potrafi odróżnić kibicowanie wspierające od prowokacyjnego. - Dostrzega wpływ kibiców na emocje i zachowanie zawodników. - Reaguje na nieodpowiednie zachowania wśród innych kibiców. - Utrzymuje pozytywną	- Organizuje działania dopingujące, zgodne z zasadami fair play (np. przygotowuje transparenty, hasła, oprawę). - Potrafi ocenić kulturę kibicowania podczas różnych wydarzeń sportowych i wyciągać wnioski. - Wzmacnia pozytywne postawy w grupie

				zachowań – daje przykład pozytywnego kibicowania.	atmosferę wokół wydarzeń sportowych.	kibiców – jest liderem kultury kibicowania. - Może pełnić rolę komentatora lub współorganizatora zawodów jako aktywny uczestnik kibicowania.
--	--	--	--	---	--------------------------------------	---

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące:

W jaki sposób technika i trening lekkoatletyczny mogą wspierać ogólną sprawność fizyczną oraz efektywność w innych dyscyplinach sportowych i codziennych aktywnościach fizycznych?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich;	- Rozpoznaje polecenie dotyczące zmiany tempa biegu. - Wymaga ciągłego nadzoru i pomocy nauczyciela. - Próbuje dostosować tempo, często popełnia błędy (np. zbyt szybki start, brak kontroli przyspieszenia). - Brakuje mu świadomości pracy ciała w biegu.	- Rozumie, na czym polega zmiana tempa w biegu sprinterskim. - Potrafi wskazać, kiedy należy przyspieszyć lub zwolnić. - Wykonuje ćwiczenia z podstawową kontrolą tempa, ale nierównomiernie. - Często nie utrzymuje tempa na dłuższym odcinku.	- Dostosowuje tempo biegu do konkretnego ćwiczenia (np. startu, przyspieszenia, wybiegu). - Potrafi świadomie zmieniać tempo w trakcie odcinka sprinterskiego. - Utrzymuje rytm biegu zgodny z poleceniem. - Reaguje na komendy nauczyciela bez potrzeby ciągłej korekty.	- Rozróżnia fazy biegu sprinterskiego i dostosowuje do nich tempo (start – przyspieszenie – finisz). - Potrafi samodzielnie skorygować tempo w czasie biegu. - Świadomie dobiera tempo do rodzaju ćwiczenia (np. starty niskie, sprinty wahadłowe). - Utrzymuje dobrą technikę biegu przy zmianie tempa.	- Samodzielnie planuje rozgrzewkę i ćwiczenia tempowe z uwzględnieniem własnych możliwości. - Ocenia własny bieg – potrafi wskazać mocne i słabe strony tempa. - Potrafi doradzić kolegom, jak dostosować tempo do zadania treningowego. - Dbą o efektywność biegu bez utraty techniki. - Bierze udział w zawodach lub testach szybkościowych z bardzo dobrym wynikiem.

2	Wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian;	- Wie, czym jest pałeczka sztafetowa i strefa zmian. - Próbuje wykonać przekazanie, ale często poza strefą lub w sposób nieprawidłowy. - Wymaga ciągłego nadzoru i pomocy nauczyciela. - Często gubi pałeczkę lub zatrzymuje się podczas przekazania.	- Rozumie cel strefy zmian i jej ograniczenia. - Przekazuje pałeczkę we właściwym obszarze, ale niepewnie lub z błędami technicznymi. - Reaguje na polecenia nauczyciela, ale ma trudność z płynnym ruchem. - Czasami przyspiesza zbyt wcześnie lub za późno.	- Prawidłowo wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian. - Zachowuje odpowiedni rytm i koordynację z partnerem. - Stosuje ustalony sygnał startu do biegu odbierającego. - Przekazanie odbywa się płynnie i bez zatrzymania.	- Potrafi analizować technikę przekazania i korygować niedokładności. - Dostosowuje prędkość i długość strefy do potrzeb pary. - Umie wskazać błędy swoje i partnera oraz zaproponować poprawki. - Działa precyzyjnie, nawet w zmieniających się warunkach (np. tempo biegu).	- Samodzielnie planuje ustawienie w sztafecie i ustala strategię zmiany. - Doskonale koordynuje ruch z partnerem – osiąga bardzo płynne, dynamiczne przekazanie. - Ocenia skuteczność przekazania (np. czas, technika) i wdraża usprawnienia. - Bierze udział w zawodach szkolnych lub międzyszkolnych jako członek sztafety. - Potrafi doradzić innym – np. przydziela odpowiednie miejsce zawodnikom w sztafecie.
3	Wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i innymi przyborami;	- Rozpoznaje piłkę lekarską i inne przybory używane w wieloboju rzutowym (np. woreczki, piłki gumowe). - Wykonuje rzut z miejsca, często z błędami technicznymi. - Wymaga ciągłej pomocy i korekty od nauczyciela. - Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i kolejności prób.	- Rozumie podstawowe zasady techniki rzutu i wykonania wieloboju. - Wykonuje rzut z miejsca lub z niewielkim rozbiegiem w sposób kontrolowany, choć niedokładnie. - Przestrzega zasad współzawodnictwa i bezpieczeństwa. - Potrafi przygotować stanowisko do rzutu pod kierunkiem nauczyciela.	- Samodzielnie wykonuje rzuty z zachowaniem poprawnej techniki. - Bierze udział w pełnym wieloboju rzutowym (np. rzut oburącz zza głowy, rzut w dal z rozbiegu, rzut znad ramienia). - Stosuje techniki odpowiednie do przyboru. - Angażuje się w rywalizację, liczy wyniki własne i kolegów. - Utrzymuje porządek i bezpieczeństwo w strefie rzutów.	- Analizuje różnice w technice rzutu w zależności od przyboru i dostosowuje ją. - Potrafi skorygować swoje błędy oraz wskazać je innym. - Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza elementy wieloboju (np. ustawienie stanowisk, sędziowanie, mierzenie odległości). - Dbą o tempo i przebieg rywalizacji w grupie.	- Samodzielnie organizuje mini zawody wieloboju rzutowego (dla siebie lub innych). - Dobiera przybory do możliwości uczestników (np. różne masy piłek). - Prowadzi dokumentację wyników i analizuje progresję własnych rezultatów. - Promuje zdrową rywalizację i zasady fair play. - Może reprezentować szkołę w konkurencjach rzutowych podczas zawodów.

4	Wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie	- Zna pojęcie „bieg ciągły” i „umiarkowane tempo”. - Wykonuje bieg w bardzo krótkim czasie (poniżej 3 min), z częstymi przerwami. - Nie kontroluje tempa, szybko się męczy, często przechodzi do marszu. - Wymaga ciągłej motywacji i nadzoru.	- Rozumie, że bieg ciągły wymaga utrzymania stałego tempa przez określony czas. - Uczestniczy w biegu przez min. 5–7 minut, czasami zwalniając lub przechodząc do marszu. - Potrafi określić, co to znaczy „tempo umiarkowane”, ale nie zawsze go utrzymuje. - Stara się wykonać zadanie, choć z trudnością.	- Wykonuje bieg ciągły przez minimum 10 minut bez zatrzymywania się. - Utrzymuje umiarkowane tempo (równomierne, nie za szybkie ani za wolne). - Kontroluje oddech i pracę ciała. - Angażuje się w zadanie, współpracuje z grupą lub biegnie samodzielnie.	- Potrafi samodzielnie dobrać tempo do swoich możliwości fizycznych. - Wykonuje bieg ciągły przez 12–15 minut bez przerwy. - Analizuje swój wysiłek (np. tętno, oddech) i dostosowuje tempo. - Pomaga kolegom, motywując ich w trakcie biegu.	- Samodzielnie planuje intensywność i długość biegu. - Wykonuje bieg ciągły 15 minut lub dłużej, z dobrą techniką i równym tempem. - Potrafi ocenić swój wysiłek i wyciągnąć wnioski (np. zapis tętna spoczynkowego i wysiłkowego). - Działa jako lider: proponuje wspólne tempo, wspiera innych. - Może reprezentować klasę/szkołę w biegach długich (np. przełaje).
5	Wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki);	- Rozpoznaje podstawowe elementy skoku w dal i wieloskoku. - Próbuje wykonać skok z rozbiegu, często bez zachowania techniki. - Często wykonuje błędy, np. nieprawidłowe lądowanie lub zbyt krótki rozbieg. - Potrzebuje pomocy i wskazówek nauczyciela.	- Rozumie zasadę rozbiegu i momentu wybiecia. - Potrafi wykonać skok z wybraną techniką (np. klasyczny, „nożycowy”) z umiarkowaną poprawnością. - Wykonuje skoki naprzemienne (wieloskoki) z zachowaniem podstawowego rytmu. - Potrafi wymienić elementy techniki skoku.	- Samodzielnie wykonuje skok w dal z rozbiegu z zachowaniem wybranej techniki. - Skok ma dobrą długość i poprawne lądowanie. - Wykonuje skoki naprzemienne (wieloskoki) płynnie i rytmicznie. - Potrafi dostosować rozbieg do swoich możliwości.	- Analizuje własną technikę i koryguje błędy podczas skoku i wieloskoku. - Potrafi dobrać najlepszą technikę skoku do swoich predyspozycji. - Wskazuje różnice między technikami i potrafi zastosować je w praktyce. - Skoki są długie, płynne, a rozbieg precyzyjnie dobrany.	- Samodzielnie planuje trening techniczny i wybór techniki skoku. - Doskonali technikę, osiąga znaczne odległości w skoku i wieloskoku. - Ocenia postępy swoje i innych, proponuje usprawnienia. - Może pełnić rolę lidera na zajęciach, pomaga kolegom. - Uczestniczy w zawodach szkolnych lub międzyszkolnych z sukcesem.
6.	Wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach fizycznych.	- Rozpoznaje podstawowe elementy przygotowania lekkoatletycznego (np. biegi, skoki, rzuty). - Próbuje wykonać elementy lekkoatletyczne	- Rozumie, że elementy lekkoatletyczne pomagają rozwijać kondycję i technikę w innych sportach. - Potrafi wymienić	- Wykorzystuje elementy lekkoatletyczne (np. rozbieg, technikę biegu, skoki) podczas różnych aktywności	- Analizuje, które elementy lekkoatletyczne są najbardziej efektywne w danej dyscyplinie sportowej.	- Samodzielnie planuje treningi łączące elementy lekkoatletyczne z innymi dyscyplinami. - Ocenia wpływ tych elementów na poprawę

		podczas innych zajęć, ale nieregularnie i z trudnościami. - Wymaga pomocy nauczyciela w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. - Nie zawsze rozumie ich zastosowanie w innych dyscyplinach.	przykłady takich elementów (np. szybkie biegi w piłce nożnej, skoki w koszykówce). - Stara się świadomie stosować proste elementy podczas innych zajęć, choć z ograniczoną skutecznością.	sportowych. - Wykonuje ćwiczenia poprawiające wytrzymałość, szybkość i koordynację stosując je np. w grach zespołowych czy rekreacji. - Potrafi dostosować intensywność ćwiczeń do wymagań danej dyscypliny.	- Modyfikuje i dostosowuje technikę i tempo ćwiczeń do specyfiki aktywności. - Potrafi przekazać innym uczniom zasady wykorzystania lekkoatletyki w ich ulubionych sportach. - Aktywnie uczestniczy w treningach interdyscyplinarnych.	wyników sportowych i kondycji. - Prezentuje umiejętności podczas zawodów lub pokazów interdyscyplinarnych. - Promuje wszechstronność i zasady zdrowego stylu życia.
--	--	---	--	--	--	---

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące:

W jaki sposób uczestnictwo w różnych formach tańca wpływa na rozwijanie sprawności fizycznej, umiejętność wyrażania emocji przez ruch oraz współdziałanie w grupie z poszanowaniem zasad etykiety tanecznej?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik;	- Rozpoznaje i wymienia nazwy tańców: tradycyjnych, nowoczesnych i aerobiku. - Potrafi wskazać jeden przykład każdego tańca (np. polka, hip-hop, aerobik). - Rozpoznaje podstawowe różnice między tańcami, choć nie zawsze poprawnie.	- Opisuje charakterystyczne cechy tańców tradycyjnych, nowoczesnych i aerobiku. - Wyjaśnia, do jakich celów służą poszczególne style tańca (np. zabawa, fitness). - Potrafi rozpoznać tańce po krótkim pokazie lub muzyce.	- Rozpoznaje i nazywa różne style tańca podczas zajęć lub występów. - Potrafi wymienić elementy techniczne charakterystyczne dla tańców (np. kroki, rytm). - Stosuje poznane tańce w ćwiczeniach praktycznych i choreografiach.	- Analizuje podobieństwa i różnice między tańcami tradycyjnymi, nowoczesnymi i aerobikiem. - Potrafi ocenić, jaki taniec najlepiej nadaje się do określonych celów (np. rekreacja, wyrażenie emocji). - Rozpoznaje podstyl lub odmianę tańca (np. breakdance w tańcach	- Samodzielnie prezentuje i charakteryzuje tańce tradycyjne, nowoczesne i aerobik. - Organizuje pokaz tańca lub zajęcia taneczne z wykorzystaniem różnych stylów. - Ocenia wartości kulturowe i zdrowotne tańców. - Może pełnić rolę lidera w grupie tanecznej lub

					nowoczesnych).	podczas zajęć.
2.	Wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej;	- Wymienia przynajmniej jedną zaletę tańca dla sprawności fizycznej (np. poprawia kondycję). - Rozpoznaje taniec jako formę ruchu.	- Wyjaśnia kilka korzyści tańca dla zdrowia i sprawności, np. poprawę koordynacji, gibkości. - Rozumie, że taniec rozwija różne elementy sprawności fizycznej.	- Podaje konkretne przykłady, jak taniec wpływa na wytrzymałość, siłę i równowagę. - Potrafi wskazać, które elementy sprawności rozwija wybrany rodzaj tańca.	- Analizuje wpływ tańca na różne komponenty sprawności fizycznej (np. szybkość, zwinność). - Potrafi porównać zalety tańca z innymi formami aktywności fizycznej.	- Formułuje kompleksową wypowiedź na temat roli tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej. - Ocena znaczenia tańca w zdrowym stylu życia i profilaktyce zdrowotnej. - Proponuje własne przykłady ćwiczeń tanecznych rozwijających sprawność.
3.	Wykonuje kroki w aerobiku (np. step touch, grapevine);	- Rozpoznaje podstawowe kroki aerobiku: step touch, grapevine. - Próbuje wykonać kroki, często nieregularnie i bez synchronizacji z muzyką. - Wymaga pomocy nauczyciela przy wykonywaniu ruchów.	- Rozumie schematy kroków step touch i grapevine. - Wykonuje kroki w aerobiku z podstawową poprawnością i umiarkowaną rytmiką. - Potrafi utrzymać tempo przez krótki czas.	- Poprawnie wykonuje kroki step touch i grapevine, utrzymując rytm i tempo muzyki. - Wykonuje sekwencje kroków płynnie i bez zatrzymywania. - Potrafi dostosować intensywność ruchów do wymagań ćwiczenia.	- Analizuje swoją technikę i koryguje błędy w wykonywaniu kroków. - Potrafi łączyć kroki w bardziej złożone układy choreograficzne. - Utrzymuje rytmikę i synchronizację z muzyką przez dłuższy czas.	- Samodzielnie tworzy układy aerobikowe wykorzystujące kroki step touch i grapevine. - Ocenia technikę swoją i innych, proponując usprawnienia. - Wykonuje ćwiczenia z wysoką precyzją i zaangażowaniem. - Może prowadzić grupę podczas zajęć aerobiku.
4.	Wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;	- Próbuje wykonać podstawowe kroki tańca tradycyjnego i nowoczesnego. - Potrzebuje wsparcia i pomocy w utrzymaniu rytmu i kolejności kroków. - Wykonuje ruchy często niezgodnie z tempem i choreografią.	- Wykonuje podstawowe kroki i sekwencje taneczne w tradycyjnym i nowoczesnym tańcu z umiarkowaną poprawnością. - Stara się utrzymywać rytm i tempo muzyki. - Rozumie charakterystyczne cechy obu stylów.	- Samodzielnie wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny zgodnie z choreografią. - Utrzymuje rytmikę i tempo, poprawnie wykonuje podstawowe kroki. - Wykazuje świadomość różnic	- Analizuje własne wykonanie i koryguje błędy. - Płynnie łączy kroki w spójną całość. - Potrafi dostosować wyraz artystyczny do charakteru tańca. - Wykonuje układ z pewnością i dobrym tempem.	- Samodzielnie przygotowuje i prezentuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny. - Tworzy własne interpretacje choreograficzne uwzględniając styl i muzykę. - Ocenia wykonanie

				stylowych i próbuje je uwzględnić w ruchu.		swoje i innych, proponując usprawnienia. - Może prowadzić zajęcia lub pokazy taneczne.
5.	Organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów	- Rozpoznaje popularne tańce aktualnych trendów. - Próbuje zorganizować prostą formę tańca w parach lub małej grupie z pomocą nauczyciela. - Wykazuje chęć współpracy, ale potrzebuje wsparcia w planowaniu.	- Rozumie podstawowe zasady organizacji tańców grupowych i w parach. - Planuje i realizuje prosty układ taneczny zgodny z aktualnymi trendami. - Współpracuje z innymi uczniami, wykonując przydzielone role.	- Samodzielnie organizuje tańce w parach lub grupach, uwzględniając trendy. - Potrafi dobrać muzykę i kroki odpowiadające aktualnym stylom tanecznym. - Efektywnie komunikuje się z zespołem i dba o spójność układu.	- Koordynuje pracę grupy, analizuje postępy i wprowadza poprawki. - Dostosowuje choreografię do umiejętności uczestników i stylu tańca. - Zachęca do kreatywności i aktywnego udziału wszystkich członków.	- Prowadzi organizację tańców w większych grupach, prezentując nowatorskie układy zgodne z trendami. - Ocenia efektywność pracy zespołu i jakość choreografii. - Inicjuje i promuje taniec jako formę ekspresji i integracji w społeczności szkolnej. - Może pełnić rolę lidera lub instruktora tańca.
6.	omawia zasady etykiety tanecznej	- Wymienia przynajmniej jedną lub dwie zasady etykiety tanecznej (np. zaproszenie do tańca, podziękowanie po tańcu). - Zna ogólne pojęcie kultury osobistej podczas tańca.	- Opisuje podstawowe zasady etykiety tanecznej (np. szacunek wobec partnera, utrzymywanie odpowiedniego dystansu, higiena osobista). - Rozumie, dlaczego przestrzeganie zasad jest ważne dla komfortu wszystkich uczestników tańca.	- Potrafi omówić i zastosować zasady etykiety tanecznej podczas zajęć praktycznych. - Wykazuje uprzejmość, kulturę osobistą i szacunek wobec partnera i grupy. - Dbą o bezpieczeństwo i komfort tańczących.	- Analizuje różne sytuacje związane z etykietą taneczną i potrafi je właściwie ocenić. - Porównuje etykietę w różnych rodzajach tańców (np. towarzyskich, nowoczesnych). - Rozpoznaje nieodpowiednie zachowania i wie, jak im zapobiegać.	- Formułuje własne zasady właściwego zachowania na parkiecie i promuje je w grupie. - Pełni rolę lidera – przypomina i dba o przestrzeganie zasad etykiety przez innych. - Bierze udział w dyskusjach na temat roli kultury osobistej w tańcu i w życiu codziennym.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące:

Jakie techniki relaksacyjne i ćwiczenia odprężające można zastosować, aby poprawić samopoczucie, zregenerować organizm i zmniejszyć napięcie mięśniowe po wysiłku fizycznym?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni	- Rozpoznaje podstawowe techniki relaksacyjne (np. głęboki oddech, prosty stretching). - Próbuje naśladować ćwiczenia oddechowe i rozciągające z pomocą nauczyciela. - Nie potrafi jeszcze samodzielnie ich zastosować w celu odprężenia.	- Wyjaśnia, na czym polegają proste techniki relaksacyjne i kiedy warto je stosować. - Wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i rozciągające z umiarkowaną poprawnością. - Wskazuje ich wpływ na samopoczucie i odprężenie.	- Samodzielnie wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciąganie i automasaż w celu relaksacji. - Potrafi dostosować intensywność i czas trwania do własnych potrzeb. - Stosuje te techniki po wysiłku fizycznym lub w sytuacjach napięcia.	- Analizuje wpływ różnych technik relaksacyjnych na ciało i samopoczucie. - Potrafi świadomie dobrać odpowiednią technikę do sytuacji (np. stres, zmęczenie, ból mięśni). - Regularnie wykorzystuje ćwiczenia relaksacyjne jako element higieny psychofizycznej.	- Samodzielnie organizuje zestawy ćwiczeń relaksacyjnych i prowadzi je dla siebie lub grupy. - Potrafi ocenić efektywność stosowanych technik i modyfikować je w zależności od potrzeb. - Promuje świadome podejście do regeneracji i dbania o równowagę ciała i umysłu. - Wykazuje postawę uważności, spokoju i kontroli oddechu.
2.	Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, dostosowując je do swoich potrzeb	- Rozpoznaje podstawowe ćwiczenia relaksacyjne (np. głęboki oddech, stretching). - Próbuje wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne z pomocą nauczyciela. - Nie potrafi jeszcze samodzielnie dopasować ich do swojego samopoczucia.	- Rozumie, w jakim celu wykonuje się ćwiczenia relaksacyjne. - Potrafi wykonać proste ćwiczenia oddechowe, rozciągające lub wyciszające. - Przyporządkowuje wybrane ćwiczenia do ogólnych stanów: zmęczenie, stres, napięcie.	- Wybiera odpowiednie ćwiczenia relaksacyjne w zależności od swojego stanu fizycznego lub psychicznego. - Samodzielnie stosuje różne techniki: oddechowe, stretching, relaksację	- Analizuje skuteczność różnych ćwiczeń relaksacyjnych i dobiera je adekwatnie do bieżących potrzeb. - Modyfikuje zestawy ćwiczeń w zależności od poziomu zmęczenia lub napięcia. - Potrafi uzasadnić swój wybór i sposób wykonania ćwiczeń.	- Samodzielnie tworzy zestawy ćwiczeń relaksacyjnych i prowadzi je (np. w parach lub małej grupie). - Ocenia ich wpływ na swoje samopoczucie i wprowadza świadome korekty. - Promuje wśród rówieśników potrzebę relaksacji i dbałości o

				mięśniową lub wizualizację. - Wykonuje je z należytą starannością i zaangażowaniem.		dobrostan psychofizyczny. - Może zaproponować nowe techniki na bazie poznanych metod (np. joga nidra, trening Jacobsona, mindfulness).
3.	Stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji.	- Wymienia przynajmniej jedną metodę regeneracji (np. rozciąganie, odpoczynek). - Rozpoznaje potrzebę odpoczynku po wysiłku fizycznym. - Wykonuje podstawowe ćwiczenia regeneracyjne z pomocą nauczyciela.	- Wyjaśnia, dlaczego regeneracja jest ważna po wysiłku. - Samodzielnie wykonuje proste ćwiczenia regeneracyjne (np. stretching, oddychanie, nawodnienie). - Rozumie, że regeneracja zapobiega przeciążeniom i wspiera kondycję.	- Stosuje różne metody regeneracji (np. stretching, rolowanie, techniki oddechowe, odpoczynek aktywny). - Potrafi dostosować sposób regeneracji do rodzaju wysiłku. - Regularnie korzysta z regeneracji jako stałego elementu aktywności fizycznej.	- Dobiera metody regeneracji do poziomu zmęczenia i rodzaju wysiłku. - Analizuje wpływ regeneracji na własne samopoczucie i wyniki fizyczne. - Uzasadnia, dlaczego określona metoda regeneracji jest dla niego korzystna.	- Samodzielnie tworzy i stosuje zestawy regeneracyjne po różnych rodzajach wysiłku (np. trening siłowy, biegowy, zespołowy). - Prowadzi elementy regeneracji w grupie (np. rozciąganie po meczu). - Ocenia skuteczność różnych metod i promuje kulturę regeneracji wśród rówieśników. - Uwzględnia regenerację w planowaniu aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące:

W jaki sposób testy sprawności fizycznej i nowoczesne technologie mogą wspierać świadome planowanie codziennej aktywności fizycznej, motywować do regularnych ćwiczeń oraz pomagać w dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Planuje swoją aktywność fizyczną	- Wymienia przykłady aktywności fizycznej, które można wykonywać samodzielnie.	- Rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia. - Potrafi zaplanować	- Samodzielnie planuje własną aktywność fizyczną, dostosowaną do	- Uzasadnia wybór aktywności w odniesieniu do swoich celów (np. poprawa	- Tworzy długoterminowy plan aktywności fizycznej, uwzględniający

		- Rozpoznaje korzyści z aktywności fizycznej. - Z pomocą nauczyciela planuje bardzo prosty zestaw ćwiczeń.	- tygodniowy harmonogram prostych ćwiczeń. - Uwzględnia podstawowe elementy: czas trwania, miejsce, formę ruchu.	- swoich możliwości. - Uwzględnia różnorodne formy ruchu (np. wytrzymałość, siła, koordynacja). - Realizuje plan w praktyce i potrafi go modyfikować w razie potrzeby.	- kondycji, redukcja stresu). - Potrafi ocenić skuteczność swojego planu i wskazać ewentualne błędy. - Dostosowuje plan do zmieniających się warunków (np. pogoda, szkoła, samopoczucie).	- regenerację, cele zdrowotne i rozwój fizyczny. - Korzysta z wiedzy o treningu, regeneracji, odżywianiu i bezpieczeństwie. - Pomaga innym w planowaniu ruchu i promuje aktywny styl życia wśród rówieśników. - Dokumentuje swoje postępy i potrafi je przeanalizować.
2.	Rozpoznaje i opisuje wybrane testy sprawności fizycznej oraz zna przykłady technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej	- Wymienia przynajmniej jeden test sprawności fizycznej (np. beep test, bieg wahadłowy, skok w dal z miejsca). - Rozpoznaje sprzęt lub aplikację wspierającą pomiar aktywności (np. krokومتر, stoper).	- Opisuje przebieg kilku podstawowych testów sprawności (np. test Coopera, plank, test Ruffiera). - Rozumie, co mierzy dany test (np. wytrzymałość, siłę, gibkość). - Zna przykłady technologii (np. opaska sportowa, aplikacja treningowa).	- Potrafi samodzielnie przeprowadzić wybrane testy sprawności fizycznej i zinterpretować ich podstawowe wyniki. - Wykorzystuje proste technologie do oceny aktywności (np. aplikację z pomiarem tętna, licznik kroków, kalkulator BMI).	- Porównuje wyniki różnych testów i analizuje, co mówią o poziomie sprawności. - Potrafi dobrać odpowiedni test do konkretnej cechy motorycznej. - Analizuje dane z urządzeń technologicznych (np. tętno spoczynkowe, czas reakcji, VO₂max – w zależności od dostępnych narzędzi).	- Samodzielnie planuje i przeprowadza zestaw testów sprawnościowych dla siebie lub innych. - Ocenia poziom sprawności i proponuje działania rozwojowe. - Potrafi wykorzystać zaawansowane technologie (np. aplikacje z analizą danych, zegarki sportowe z GPS) do monitorowania aktywności i postępów. - Promuje korzystanie z testów i technologii w celu samorozwoju i dbania o zdrowie.
3.	Potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych	- Wymienia przykłady technologii wspierających aktywność fizyczną (np. aplikacje krokومتر, opaski fitness, platformy treningowe). - Rozpoznaje podstawowe	- Opisuje funkcje aplikacji lub urządzenia pomiarowego, np. liczenie kroków, tętna, czasu treningu. - Rozumie, dlaczego nie powinno się udostępniać	- Korzysta z aplikacji lub platform edukacyjnych do planowania i monitorowania swojej aktywności fizycznej.	- Porównuje różne aplikacje i urządzenia pod względem funkcji, prywatności i użyteczności. - Analizuje możliwe zagrożenia związane z	- Samodzielnie konfiguruje aplikację lub urządzenie tak, aby korzystać z niego funkcjonalnie i bezpiecznie. - Edukuje rówieśników

osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.	symbole i pojęcia związane z ochroną danych (np. RODO, dane osobowe, login, prywatność).	danych osobowych (np. imię, nazwisko, lokalizacja, zdjęcia). - Potrafi korzystać z aplikacji bez tworzenia konta lub z użyciem pseudonimu.	- Potrafi wyłączyć lub ograniczyć udostępnianie danych osobowych i lokalizacji w ustawieniach aplikacji. - Świadomie wybiera funkcje, które nie wymagają podawania danych identyfikujących.	udostępnianiem danych w kontekście aktywności fizycznej (np. lokalizacja, nawyki treningowe). - Potrafi ocenić, czy aplikacja jest zgodna z zasadami ochrony danych.	na temat świadomego korzystania z technologii w aktywności fizycznej. - Promuje zasady ochrony danych i prywatności w kontekście technologii wspierającej zdrowy styl życia. - Może przygotować mini-projekt lub prezentację nt. bezpiecznego korzystania z aplikacji sportowych.
--	--	---	--	---	---

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Pytanie wiodące:

W jaki sposób samodzielne planowanie i realizacja treningu, wraz z regularnym pomiarem oraz interpretacją wyników testów sprawności fizycznej, mogą pomóc w przygotowaniu do rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1	Potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;	- Wymienia podstawowe cechy motoryczne ważne w służbach mundurowych (np. siła, wytrzymałość). - Rozpoznaje ćwiczenia rozwijające poszczególne zdolności fizyczne. - Wymienia przykłady zawodów wymagających sprawności (np. strażak, policjant, ratownik medyczny).	- Opisuje rolę rozgrzewki, części głównej i regeneracji w planie treningowym. - Rozumie, dlaczego konkretne cechy (np. szybkość, koordynacja) są kluczowe w zawodach mundurowych. - Podaje kilka przykładów innych zawodów, gdzie sprawność jest istotna (np. instruktor sportu, żołnierz, ochroniarz).	- Samodzielnie planuje prosty trening z elementami rozgrzewki, części głównej (ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację) i regeneracji. - Realizuje zaplanowany trening i potrafi go modyfikować w zależności od	- Analizuje potrzeby sprawnościowe konkretnego zawodu (np. testy do policji, wojska, straży). - Dobiera odpowiednie ćwiczenia do rozwijania konkretnych zdolności. - Uzasadnia swój plan treningowy, wskazując na jego zgodność z wymaganiami rekrutacyjnymi lub zawodowymi.	- Tworzy zrównoważony plan treningowy z podziałem na mikrocykle, cele motoryczne i techniki regeneracji. - Prowadzi (lub współprowadzi) trening dla grupy, uwzględniając różne poziomy sprawności. - Porównuje wymagania fizyczne różnych zawodów i przygotowuje prezentację lub projekt na

				możliwości. - Uwzględnia w planie dni odpoczynku i techniki regeneracyjne.		temat roli sprawności fizycznej w pracy. - Promuje wśród rówieśników odpowiedzialne podejście do treningu oraz świadomego przygotowania do zawodów wymagających dobrej kondycji.
2.	Wykonuje próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.	- Wymienia podstawowe próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych (np. bieg na 100 m, pompki, brzuszki, bieg na 1000 m). - Rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne: siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację.	- Wyjaśnia, jakie zdolności motoryczne są oceniane podczas poszczególnych prób. - Opisuje, jak przebiega wykonanie wybranych prób. - Rozumie cel wykonywania prób sprawnościowych.	- Wykonuje próbę sprawnościową zgodnie z zasadami i techniką. - Rejestruje wyniki prób i interpretuje je pod kątem własnych możliwości. - Wskazuje obszary wymagające poprawy.	- Analizuje uzyskane wyniki w kontekście wymagań rekrutacyjnych do służb mundurowych. - Ocenia mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. - Formułuje wnioski dotyczące dalszego rozwoju i planu treningowego.	- Planowo przygotowuje się do prób sprawnościowych, uwzględniając technikę, rozgrzewkę i regenerację. - Tworzy indywidualny plan treningowy ukierunkowany na poprawę słabszych zdolności motorycznych. - Krytycznie ocenia postępy i modyfikuje plan treningowy w oparciu o wyniki i cele rekrutacyjne.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące:

W jaki sposób świadome przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiedni dobór sprzętu i stroju sportowego oraz dostosowanie się do warunków otoczenia wpływają na zdrowie, komfort i efektywność uczestników zajęć sportowych?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.	Korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem	- Wymienia przynajmniej jeden przykład próby stosowanej w rekrutacji	- Opisuje, co mierzą poszczególne próby (np. bieg na 100 m –	- Samodzielnie i poprawnie wykonuje zestaw prób	- Analizuje wyniki własne i porównuje je z wymaganiami	- Tworzy indywidualny plan rozwoju sprawności fizycznej na podstawie

		(np. bieg na 1000 m, pompki, skłony tułowia). - Rozpoznaje podstawowe cechy motoryczne oceniane w testach (siła, szybkość, wytrzymałość). - Wykonuje próby z pomocą nauczyciela, choć może mieć trudności z techniką lub wytrzymałością.	szybkość, podciąganie – siła). - Samodzielnie podejmuje próbę wykonania kilku testów w oparciu o znane procedury. - Rozumie ogólnie, co oznaczają uzyskane wyniki (np. „jestem poniżej normy” lub „mieści się w wymaganiach policji”).	(minimum 3) stosowanych w rekrutacjach do służb mundurowych. - Interpretuje swoje wyniki na tle obowiązujących norm lub progów punktowych. - Potrafi wskazać, nad którymi zdolnościami motorycznymi musi popracować.	konkretnych służb (np. policja, wojsko, PSP). - Wyciąga wnioski, np. „muszę zwiększyć siłę mięśni ramion, bo nie spełniam normy podciągnięć”. - Potrafi wskazać ćwiczenia lub plan treningowy poprawiający konkretne deficyty.	uzyskanych wyników. - Potrafi dobrać próby testowe do różnych służb i ocenić ich przydatność. - Ocenia swoje postępy po kilku tygodniach pracy nad wybraną cechą motoryczną. - Może przygotować prezentację/raport na temat: „Moja gotowość do służby – analiza sprawnościowa”.
2.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;	- Wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas ćwiczeń i gier sportowych. - Rozpoznaje sytuacje potencjalnie niebezpieczne (np. bieganie po śliskiej sali, nieodpowiedni ubiór). - Stosuje się do poleceń nauczyciela związanych z bezpieczeństwem.	- Wyjaśnia, dlaczego przestrzeganie zasad bezpieczeństwa jest ważne dla zdrowia. - Samodzielnie unika zachowań ryzykownych (np. przepychania się, rzucania przedmiotami). - Stosuje się do ustalonych reguł fair play i respektuje decyzje sędziego.	- Działa odpowiedzialnie podczas ćwiczeń i rywalizacji – dba o swoje i cudze bezpieczeństwo. - Przerywa aktywność w sytuacji zagrożenia (np. kontuzja, niebezpieczne warunki). - Zgłasza niebezpieczne zachowania lub uszkodzony sprzęt nauczycielowi.	- Przewiduje możliwe zagrożenia w różnych formach aktywności fizycznej (np. przeciążenia, zderzenia, brak rozgrzewki). - Przed rozpoczęciem aktywności sprawdza warunki bezpieczeństwa (np. obuwie, nawierzchnia, przestrzeń wokół). - Reaguje na niewłaściwe zachowania innych z zachowaniem zasad koleżeństwa i odpowiedzialności.	- Pomaga w organizowaniu ćwiczeń i współzawodnictwa z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa. - Wspiera kolegów w bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń (np. asekuruje, instruuje). - Proponuje własne rozwiązania lub modyfikacje ćwiczeń zwiększające bezpieczeństwo. - Promuje kulturę odpowiedzialności i wzajemnego szacunku w grupie ćwiczącej.
3.	Przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych	- Wymienia podstawowe elementy stroju sportowego (np. koszulka, spodenki, obuwie). - Rozpoznaje nieodpowiedni strój do ćwiczeń. - Z pomocą nauczyciela	- Rozumie, dlaczego właściwy strój wpływa na bezpieczeństwo i komfort aktywności fizycznej. - Dobiera odpowiedni ubiór do warunków pogodowych (np. czapka	- Regularnie stosuje odpowiedni strój sportowy dostosowany do rodzaju zajęć (np. halowe, terenowe, taneczne). - Dbą o czystość,	- Ocenia warunki atmosferyczne i potrafi odpowiednio dobrać ubiór i obuwie (np. na deszcz, zimno, upał). - Dostosowuje strój do rodzaju aktywności (np. trening biegowy vs.	- Doradza innym, jak przygotować się odpowiednio do aktywności fizycznej w różnych warunkach. - Promuje właściwe przygotowanie jako element kultury fizycznej

		zakłada odpowiedni strój na zajęcia.	zimą, lekkie ubranie latem). - Samodzielnie przygotowuje się do zajęć WF lub treningu.	higienę i bezpieczeństwo swojego stroju oraz wygląd zewnętrzny podczas ćwiczeń. - Informuje nauczyciela o trudnościach związanych z brakiem odpowiedniego stroju (np. kontuzja, brak obuwia).	siłowy, gra zespołowa vs. taniec). - Potrafi przewidzieć skutki złego przygotowania (np. kontuzja, przegrzanie, wychłodzenie).	i bezpieczeństwa. - Może przygotować prezentację lub plakat edukacyjny nt. „Strój sportowy a bezpieczeństwo i zdrowie”. - Podejmuje inicjatywy wspierające innych uczniów w dostępie do stroju sportowego (np. organizacja wypożyczalni ubrań).
4.	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego);	- Wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas jazdy rowerem, pływania i wypoczynku nad wodą. - Rozpoznaje znaki zakazu kąpieli i niebezpieczne zachowania (np. skoki do wody w nieznanym miejscu). - Wie, że należy używać kasku i kamizelki asekuracyjnej.	- Wyjaśnia, dlaczego należy stosować środki ochrony (np. kask, oświetlenie, kamizelka). - Stosuje się do podstawowych zasad ruchu drogowego i wodnego. - Nie podejmuje ryzykownych zachowań podczas aktywności rekreacyjnej (np. nie wchodzi do wody po alkoholu, nie jeździ bez świateł wieczorem).	- Samodzielnie i regularnie stosuje zasady bezpieczeństwa poza szkołą. - Jeździ zgodnie z przepisami, korzysta z kasku, oznaczeń odblaskowych. - Wybiera legalne i bezpieczne miejsca do kąpieli i uprawiania sportów wodnych. - Informuje dorosłych lub służby w sytuacjach zagrożenia.	Analizuje sytuacje potencjalnego ryzyka i podejmuje świadome decyzje, np. rezygnuje z aktywności w złych warunkach pogodowych. - Dostosowuje swoje zachowanie do otoczenia, np. zmniejsza prędkość jazdy w tłumie. - Pomaga innym zachować bezpieczeństwo (np. upomina kolegów, udziela informacji).	- Promuje bezpieczne zachowania w grupie rówieśniczej (np. organizuje kampanię, tworzy plakaty, prezentacje). - Potrafi przygotować plan bezpiecznej wycieczki rowerowej lub dnia nad wodą. - Reaguje w sytuacjach zagrożenia – zna podstawowe zasady pierwszej pomocy. - Dzieli się swoją wiedzą z młodszymi uczniami lub rodziną.
5.	Omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.	- Wymienia podstawowe zasady poruszania się w terenie (np. nie schodzić ze szlaku, nosić wygodne buty, mieć wodę). - Rozpoznaje ogólne zasady aktywności fizycznej w środowisku naturalnym (np. nie	- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa w terenie (np. ryzyko zgubienia się, kontuzji). - Tłumaczy znaczenie właściwego ubioru i ekwipunku (np. plecak, mapa, naładowany	- Samodzielnie stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć terenowych (np. wycieczki piesze, rajdy rowerowe). - Dostosowuje tempo i trasę do własnych	- Analizuje ryzyka związane z aktywnością w terenie (np. zmiana pogody, trudne podłoże, odwodnienie). - Potrafi przygotować mini-plan trasy (np. długość, punkty orientacyjne, przerwy).	- Samodzielnie planuje bezpieczną trasę wycieczki pieszej lub rowerowej. - Uwzględnia w planie warunki pogodowe, ukształtowanie terenu, wyposażenie i potrzeby grupy.

		zostawiać śmieci, uważać na pogodę).	telefon). - Wie, jak bezpiecznie pokonywać różne typy terenu (np. las, góry, łąki).	możliwości fizycznych. - Korzysta z dostępnych narzędzi nawigacyjnych (np. mapy, aplikacje GPS).	- Przewiduje, jak wpływają czynniki zewnętrzne na bezpieczeństwo i komfort ruchu.	- Promuje odpowiedzialne zachowania w terenie (np. szacunek dla przyrody, zasady Leave No Trace). - Może przygotować instruktaż lub prezentację edukacyjną dla młodszych uczniów.
--	--	--------------------------------------	--	---	---	--

Dział IX. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące:

W jaki sposób rozwijanie kompetencji społecznych – takich jak współpraca, odpowiedzialność i przestrzeganie zasad fair play – wpływa na skuteczną realizację zadań, atmosferę w grupie i osobistą satysfakcję z uczestniczenia w aktywności fizycznej?

Uczeń w zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1	Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play;	- Wymienia podstawowe symbole olimpijskie (np. flaga, pięć kół). - Rozpoznaje pojęcie „fair play” jako uczciwość w sporcie. - Zna nazwę ruchu olimpijskiego.	- Wyjaśnia, na czym polega idea olimpizmu – promocja pokoju, przyjaźni i sportu. - Opisuje zasadę fair play jako uczciwą rywalizację i szacunek dla przeciwnika. - Podaje przykłady zachowań fair play podczas zawodów sportowych.	- Stosuje zasadę fair play w czasie rywalizacji sportowej i codziennych sytuacjach. - Interpretuje znaczenie olimpizmu jako wartości ponadczasowych i uniwersalnych. - Potrafi rozpoznać zachowania niezgodne z duchem fair play i omawia ich konsekwencje.	- Analizuje wpływ idei olimpizmu na rozwój sportu i społeczeństwa. - Ocenia, jak zasada fair play wpływa na relacje w sporcie i poza nim. - Rozróżnia fair play od nieuczciwych praktyk (np. doping, oszustwa).	- Promuje ideę olimpizmu i fair play wśród rówieśników i społeczności szkolnej. - Tworzy własne propozycje działań na rzecz uczciwości i szacunku w sporcie. - Potrafi krytycznie ocenić współczesne wyzwania dla zasad fair play (np. presja wyników, komercjalizacja).

2	Uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną);	- Wymienia przykłady działań promujących aktywność fizyczną w szkole. - Rozpoznaje wydarzenia sportowe organizowane w szkole.	- Wyjaśnia, dlaczego warto promować aktywność fizyczną. - Biernie uczestniczy w wybranych wydarzeniach sportowych. - Pomaga w prostych czynnościach organizacyjnych (np. przygotowanie sprzętu).	- Aktywnie uczestniczy w organizacji wydarzeń sportowych (np. turniejów, dni sportu). - Pomaga w koordynacji działań i zachęca innych uczniów do udziału. - Dbą o prawidłowy przebieg wydarzeń, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.	- Planowo angażuje się w organizację i promocję wydarzeń sportowych. - Analizuje przebieg wydarzeń i proponuje usprawnienia. - Motywuje innych do aktywnego uczestnictwa i promuje zdrowy styl życia.	- Inicjuje i koordynuje działania promujące aktywność fizyczną w szkole. - Tworzy projekty lub kampanie promujące sport i zdrowie. - Inspirowa innych uczniów, nauczycieli i rodziców do udziału i wsparcia. - Potrafi ocenić wpływ tych działań na społeczność szkolną.
3.	Inicjuje projekty zachęcające rówieśników do większej aktywności	- Wymienia przykłady działań i projektów promujących aktywność fizyczną. - Rozpoznaje korzyści płynące z aktywności fizycznej.	- Opisuje cel i sens inicjowania projektów zachęcających do ruchu. - Wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia.	- Planuje prosty projekt promujący aktywność fizyczną wśród rówieśników. - Angażuje się w realizację projektu, współpracuje z innymi.	- Koordynuje działania projektowe, analizuje ich przebieg i efekty. - Proponuje usprawnienia i nowe pomysły na aktywizację rówieśników.	- Samodzielnie inicjuje i realizuje kompleksowe projekty promujące aktywność fizyczną. - Motywuje i inspirowa rówieśników do udziału. - Ocenia wpływ projektu na społeczność szkolną i proponuje dalsze działania.

I . SPOSOBY I FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW:

OBSZARY OCENIANIA NA ZAJĘCIACH KLASOWO- LEKCYJNYCH I FAKULTATYWNYCH

1. Postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego (kompetencje społeczne)

Sposoby sprawdzania:

- Obserwacja zachowań ucznia podczas zajęć (współpraca, komunikacja, przestrzeganie zasad fair play).
- Analiza zaangażowania w pracę zespołową, roli lidera, sędziego czy kibica.
- Samoocena i ocena koleżeńska dotycząca postawy i współpracy.

- Refleksje i krótkie wypowiedzi pisemne/ustne o wartościach sportowych i społecznych.

Formy oceny:

- Arkusz obserwacji postawy ucznia przez nauczyciela.
- Karta samooceny ucznia.
- Ocena opisowa lub punktowa za współpracę i zachowanie.

2. Postęp w nabywaniu wiedzy i umiejętności ucznia

Sposoby sprawdzania:

- Testy wiedzy (pisemne lub ustne) dotyczące zasad, technik, teorii sportu.
- Sprawdziany praktyczne z umiejętności technicznych i motorycznych (np. próby sprawnościowe, elementy gier zespołowych, tańca).
- Projekty, prezentacje lub krótkie referaty na tematy związane z wychowaniem fizycznym i zdrowiem.
- Zadania domowe i prace w grupach.

Formy oceny:

- Karty ocen z wynikami testów i sprawdzianów praktycznych.
- Ocena projektów i prezentacji.
- Portfolio ucznia dokumentujące postępy i osiągnięcia.

3. Systematyczność

Sposoby sprawdzania:

- Monitorowanie frekwencji na zajęciach.
- Obserwacja przygotowania ucznia do zajęć (strój, sprzęt).
- Notowanie aktywności i zaangażowania na zajęciach w dzienniku lekcyjnym.

Formy oceny:

- Ocena punktowa lub opisowa dotycząca frekwencji i przygotowania.
- Notatki nauczyciela i komentarze dotyczące systematyczności.
- Ewentualne motywacyjne nagrody za regularność i zaangażowanie.

II. WARUNKI I TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Warunki uzyskania oceny wyższej

Uczeń może uzyskać ocenę wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna, jeżeli:

- **Wykazuje wyraźny i udokumentowany postęp** w zakresie umiejętności i wiedzy związanej z wychowaniem fizycznym, potwierdzony dodatkowymi sprawdzianami lub obserwacją nauczyciela.
- **Samodzielnie podejmuje działania** mające na celu doskonalenie swojej sprawności fizycznej i wiedzy (np. treningi dodatkowe, udział w kołach sportowych, projektach, konkursach).
- **Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły** – organizuje lub współorganizuje wydarzenia sportowe, promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników.
- **Stosuje zasady fair play i dba o bezpieczeństwo** swoje oraz innych podczas zajęć i wydarzeń sportowych.
- **Realizuje dodatkowe zadania lub projekty edukacyjne** proponowane przez nauczyciela, które wykraczają poza podstawę programową.
- **Prowadzi systematyczną autoewaluację i refleksję** nad własnym rozwojem fizycznym i społecznym, potrafi interpretować swoje wyniki i wyznaczać cele na przyszłość.

2. Tryb uzyskania oceny wyższej

- **Zgłoszenie chęci poprawy oceny:** Uczeń zgłasza nauczycielowi chęć poprawy oceny najpóźniej na 2 tygodnie przed zakończeniem semestru/roku szkolnego.
- **Ustalenie formy poprawy:** Nauczyciel wraz z uczniem ustala formę i zakres dodatkowych zadań lub egzaminów sprawdzających (np. dodatkowy sprawdzian praktyczny, projekt, prezentacja).
- **Realizacja dodatkowych działań:** Uczeń realizuje ustalone zadania w wyznaczonym terminie, wykazując się zaangażowaniem i odpowiednią jakością pracy.
- **Ocena i weryfikacja:** Nauczyciel ocenia wykonane zadania, sprawdziany lub projekty, a także obserwuje postawę ucznia podczas realizacji dodatkowych działań.
- **Decyzja o podwyższeniu oceny:** Na podstawie wyników dodatkowych działań nauczyciel podejmuje decyzję o podwyższeniu oceny rocznej, dokumentując ją w dzienniku i informując ucznia oraz rodziców.

3. Uwagi dodatkowe

- Warunki i tryb mogą być dostosowane indywidualnie do potrzeb ucznia, zwłaszcza w przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

- Wszelkie poprawy ocen muszą być zgodne z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego oraz wewnętrznymi zasadami szkoły.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego I LO w Dąbrowie Tarnowskiej

