

Plan wynikowy klasa III dla V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Kanclerza Jana Zamoyskiego

Lekcja organizacyjna	Zasady zachowania się na obiektach sportowych oraz podczas zajęć wychowania fizycznego. Regulamin sali gimnastycznej, siłowni i boiska					
<p>Lekkoatletyka – Atletyka terenowa</p>	<p>Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie zaplanować swej aktywności fizycznej zgodnej z potrzebami i zainteresowaniami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń przy pomocy nauczyciela wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy techniką dowolną. • Uczeń przy pomocy nauczyciela nie wykonuje pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. • Uczeń przy pomocy nauczyciela nie rzuca piłką ciężką z różnych pozycji. • Uczeń nie wykona marszobiegu. • Uczeń nie przebiegnie dystansu 1000 m (chł.), 600 m (dz.). • Uczeń przy 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dokona pomiaru tętna przed wysiłkiem i po wysiłku oraz przy pomocy nauczyciela dokona porównania wyników. • Uczeń pokona trasę terenową w dowolny sposób i w dowolnym czasie. • Uczeń pokona przeszkody terenowe w dowolny sposób. • Uczeń pod kontrolą nauczyciela przygotowuje organizm do wysiłku. Pokona trasę w dowolnym czasie. • Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędów kroków • Uczeń umie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy techniką dowolną. • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela wykona pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela rzuci piłką ciężką z różnych pozycji. • Uczeń wykona marszobieg w średnim tempie. • Uczeń przebiegnie w określonym czasie dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.), lecz w dolnej granicy określonego czasu. • Uczeń samodzielnie potrafi zaplanować swą aktywność fizyczną zgodną z potrzebami i zainteresowaniami, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie porówna pomiary tętna. • Uczeń pokona trasę terenową w określony przez nauczyciela sposób i w dowolnym czasie. • Uczeń pokona przeszkody terenowe w efektywny sposób. • Uczeń pod samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku. Pokona trasę w dowolnym czasie. • Uczeń umie celnie podać piłkę oburącz z przed klatki piersiowej i jednorącz w biegu i po prawidłowym zatrzymaniu, chwycić w postawie i w 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń na podstawie pomiarów tętna określi swoje możliwości • Uczeń pokona trasę terenową w określony przez nauczyciela sposób i w określonym czasie. • Uczeń pokona przeszkody terenowe w efektywny sposób w określonym czasie. • Uczeń pod samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku. Pokona trasę w określonym czasie. • Uczeń umie podać piłkę wybierając rodzaj podania w zależności od sytuacji, chwyt i podanie następuje w

		<p>pomocy nauczyciela umie zaplanować swą aktywność fizyczną zgodną z potrzebami i zainteresowaniami.</p>	<p>kozłować piłkę dowolną rękaw miejscu i w biegu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (dowolna kolejność kroków, zna zasadę błędu kroków) • Uczeń umie wykonać zwód przed podaniem do partnera i rzutem do kosza, zna zasadę przewinień w zetknięciu z przeciwnikiem • Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłuje piłkę • Uczeń zna zasady gry w koszykówkę i próbuje je zastosować • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do dowolnej 	<p>zapoznać z właściwym doborem prób służących diagnozie stanu cech motorycznych u uczniów.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>wysokoku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą w biegu w postawie koszykarskiej z minięciem przeciwnika • Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem Umie rzucić do kosza jednorącz prawą i lewą ręką ze strefy podkoszowej i z dystansu, umie wykonać prawidłowo rzut osobisty • Uczeń umie rzucić do kosza z biegu bez prawidłowej kolejności kroków, wykonuje rzut dowolną ręką • Uczeń umie wykonać zwód przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu • Uczeń umie grać zespołowo, 	<p>biegu, uczeń zna zasadę błędu kroków</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie wybrać rodzaj kozłowania w zależności od sytuacji, potrafi kozłować ze zmianą rytmu i szybkości biegu, stosuje zwody w kozłowaniu • Umie rzucić do kosza jednorącz z prawidłową pracą nadgarstka prawą i lewą ręką w rzutach z różnych pozycji • Uczeń wykonuje dwutakt z biegu z zachowaniem kolejności kroków i rzuca prawidłową ręką do kosza • Uczeń wykonuje zwody w podaniach i rzutach do kosza w trakcie gry szkolnej • Uczeń zna proste ustawienia taktyczne
--	--	---	---	---	--	--

			<p>pozycji końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. Wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przewrót w tył przez ramię.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z przewrotem w przód z całkowitą pomocą współpracujących. • Uczeń wykona przeskok zawrotny lub przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg. • Uczeń wykona stanie na głowie z całkowitą pomocą 		<p>zna zasadę błędu połowy i trzech sekund, zna zasady gry w obronie i w ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe przepisy koszykówki na poziomie szkolnym i stosuje je w grze szkolnej, zna role zawodników w grze i potrafi je wypełniać • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu. • Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach ugiętych. • Uczeń wykona stanie na rękach z pomocą współpracujących 	<p>zespołu i stosuje je w grze szkolnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń posiada wiedzę i umiejętności pozwalające na pełnienie roli organizatora i sędziego gry w koszykówkę • Uczeń wykona przewrót w przód o nogach prostych z półprzysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu. • Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach prostych. • Uczeń wykona samodzielnie stanie na rękach z postawy z przewrotem w przód • Uczeń wykona przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z
--	--	--	---	--	---	--

			<p>nauczyciela lub współwiczających, powrót do przysiadu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona układ ze znanymi sobie ćwiczeniami z wymagań podstawowych. • Uczeń przy pomocy nauczyciela umie zaplanować swą aktywność fizyczną zgodną z potrzebami i zainteresowaniami. 		<p>h z zaznaczeniem chwili samodzielnego stania w równowadze, a następnie wykona przewrót w przód do przysiadu podpartego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach ugiętych. • Uczeń wykona stanie na głowie z całkowitą pomocą nauczyciela lub współwiczających, chwila samodzielnego stania i powrót do przysiadu. • Uczeń wykona układ ze znanymi sobie ćwiczeniami z wymagań rozszerzonych. • Uczeń 	<p>zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach prostych w linii prostej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona samodzielnie stanie na głowie z przysiadu podpartego, chwila samodzielnego stania i powrót do przysiadu. • Uczeń wykona układ ze znanymi sobie ćwiczeniami z wymagań dopełniających. • Uczeń samodzielnie potrafi zaplanować swą aktywność fizyczną zgodną z potrzebami i zainteresowaniami, zapoznać z właściwym doбором prób służących diagnozie stanu cech motorycznych
--	--	--	--	--	--	---

					<p>samodzielnie potrafi zaplanować swą aktywność fizyczną zgodną z potrzebami i zainteresowaniami, zapoznać z właściwym doborem prób służących diagnozie stanu cech motorycznych u uczniów.</p>	<p>u uczniów.</p>
<p>Piłka siatkowa</p>	<p>Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje prawidłowo kroku podwójnego, zatrzymania i wypadu. • Uczeń nie odbija piłki na wprost i w 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń odbija piłkę na wprost i w rzucance siatkarskiej kierować piłkę po trójkącie. • Uczeń wykona w wyskoku zbiecie piłki i kiwnięcie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje prawidłowo krok podwójny, zatrzymanie i wypad. <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń odbija piłkę na wprost i w rzucance siatkarskiej kieruje piłkę po trójkącie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi prawidłowo przyjąć piłkę i podaje dokładnie w wyznaczone miejsce na wprost, do tyłu i po trójkącie. • Uczeń potrafi 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi odbić piłkę w wyskoku oraz wystawić przy siatce sposobem górnym i dolnym na prawy i lewy atak. • Uczeń wykona

		<p>rzucance siatkarskiej kierować piłkę po trójkącie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona w wyskoku zbitcia piłki i kiwnięcia. • Uczeń nie obroni piłki po ataku skierowanym na niego. Nie wykona elementu gry obronnej w polu. • Uczeń nie potrafi wykonać bloku podwójnego z miejsca. Uczeń nie wykonuje prawidłowo zagrywki, odbicia górnego i dolnego oraz bloku i ataku. Nie zna taktycznych i technicznych zasad gry 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń obroni piłkę po ataku skierowanym na niego. Wykona elementy gry obronnej w polu z małą skutecznością. • Uczeń potrafi wykonać blok podwójny z miejsca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona w wyskoku zbitcie piłki i kiwnięcie. • Uczeń obroni piłkę po ataku skierowanym na niego. Wykona elementy gry obronnej w polu ze średnią skutecznością. • Uczeń potrafi wykonać blok podwójny z miejsca. Uczeń wykona prawidłowo zagrywkę, odbicie górne i dolne oraz blok i atak. Zna taktyczne i techniczne zasady gry 	<p>wykonać poprawnie atak dynamiczny.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dochodzi do piłki atakowanej i próbuje ją obronić. Posiada umiejętność wykonania padu w bok, w przód i kołyski. • Uczeń potrafi prawidłowo zastawienie grupowe po dojsciu na miejsce ataku. 	<p>poprawnie płas i zbitcie kierunkowe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń odbija prawidłowo piłkę w padzie bocznym, w padzie w przód oraz w rzucie do piłki. • Uczeń skutecznie kieruje piłki sytuacyjne. • Uczeń wykonuje zastawienie podwójne po dobiegnięciu na prawym i lewym skrzydle.
Koszykówka	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie podać i chwycić piłki oburącz, z błędami kroków Uczeń umie kozłować Ręką w miejscu i w 	Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędu kroków Uczeń umie kozłować piłkę dowolną Ręką w miejscu i w	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędu kroków Uczeń umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i w biegu 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie celnie podać piłkę oburącz z przed klatki piersiowej i jednorącz w biegu i po prawidłowym zatrzymaniu, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie podać piłkę wybierając rodzaj podania w zależności od sytuacji, chwyt i podanie następuje w

		<p>piłkę dowolną ręką w miejscu i tylko wiodącą w biegu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem • Uczeń nie umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (nie zna zasady błędu kroków) • Uczeń nie umie wykonać zwodu przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu • Uczeń nie umie wykonać obrotu kozłując piłkę w wolnym tempie • Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, lecz wykonuje to w trakcie biegu. Uczeń nie zna zasad gry w koszykówkę. 	<p>biegu</p> <p>Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem</p> <p>Uczeń umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (dowolna kolejność kroków, zna zasadę błędu kroków)</p> <p>Uczeń umie wykonać zwód przed podaniem do partnera i rzutem do kosza, zna zasadę przewinień w zetknięciu z przeciwnikiem</p> <p>Uczeń umie wykonać obroty kozłując piłkę w wolnym tempie</p> <p>Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłuje piłkę</p> <p>Uczeń zna zasady gry w koszykówkę i próbuje je zastosować</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem • Uczeń umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (stara się zachować prawidłową kolejność kroków, zna zasadę błędu kroków) • Uczeń umie wykonać zwód przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu bez większych błędów technicznych. • Uczeń umie wykonać obroty kozłując piłkę w średnim tempie • Uczeń umie dokładnie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłuje piłkę • Uczeń zna zasady gry w koszykówkę i stosuje je 	<p>chwycić w postawie i w wyskoku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą w biegu w postawie koszykarskiej z minieniem przeciwnika • Uczeń umie rzucić do kosza jednorącz prawą i lewą ręką ze strefy podkoszowej i z dystansu, umie wykonać prawidłowo rzut osobisty • Uczeń umie rzucić do kosza z biegu bez prawidłowej kolejności kroków, wykonuje rzut dowolną ręką • Uczeń umie wykonać zwód przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu • Uczeń umie wykonać obroty kozłując piłkę w biegu • Uczeń umie grać zespołowo, zna zasadę błędu połowy i trzech sekund, zna 	<p>biegu, uczeń zna zasadę błędu kroków</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie wybrać rodzaj kozłowania w zależności od sytuacji, potrafi kozłować ze zmianą rytmu i szybkości biegu, stosuje zwody w kozłowaniu • Uczeń umie rzucić do kosza jednorącz z prawidłową pracą nadgarstka prawą i lewą ręką w rzutach z różnych pozycji • Uczeń wykonuje dwutakt z biegu z zachowaniem kolejności kroków i rzuca prawidłową ręką do kosza • Uczeń wykonuje zwody w podaniach i rzutach do kosza w trakcie gry szkolnej • Uczeń stosuje obroty w grze i wie kiedy ich użycie jest przydatne • Uczeń zna proste
--	--	--	--	--	--	--

					<p>zasady gry w obronie i w ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe przepisy koszykówki na poziomie szkolnym i stosuje je w grze szkolnej, zna role zawodników w grze i potrafi je wypełniać 	<p>ustawienia taktyczne zespołu i stosuje je w grze szkolnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń posiada wiedzę i umiejętności pozwalające na pełnienie roli organizatora i sędziego gry w koszykówkę
<p>Piłka nożna- Chłp./DZ</p>	<p>Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona prowadzenia i podania piłki do partnera. • Uczeń nie wykona polecanych zwodów we fragmentach gry. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w marszu. • Uczeń dostrzega walory ataku szybkiego i podejmuje próby jego rozpoczęcia. • Uczeń wykona polecane zwody we fragmentach gry. • Uczeń angażuje się w organizację turnieju. Uczestniczy w 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w truchcie. • Uczeń wykona kilka poznanych zwodów w grze szkolnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w biegu. • Uczeń wykona szybkie i dokładne podanie do współćwiczącego o wychodzącego na pozycję • Uczeń wykona znane zwody w grze szkolnej. • Uczeń zorganizuje turniej i sędziuje z pomocą nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone celnym strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w biegu • Uczeń potrafi rozegrać atak szybki. • Uczeń skutecznie stosuje zwody w grze szkolnej. • Uczeń zorganizuje turniej i sędziuje samodzielnie. • Uczeń sędziuje samodzielnie. Stosuje zasady „fair play”. Sprawdza się w

			<p>nim jako kibic.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zastosuje w grze poznane elementy. 		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zastosuje w grze poznane elementy i są one skuteczne. Sędziuje z pomocą nauczyciela. 	<p>roli kapitana drużyny.</p>
Unihokej – Dz	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje podań, przyjęć i prowadzenia krążka/piłki, strzałów na bramkę. • Uczeń nie podejmuje rozgrywania sytuacji 2x1, 3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry) <p>Uczeń nie podejmuje gry indywidualnej w obronie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje podania, przyjęcia i prowadzenia krążka/piłki, strzały na bramkę z pomocą nauczyciela • Uczeń podejmuje rozgrywanie sytuacji 2x1, 3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował jazdę na łyżwach na poziomie średniozaawansowanym • Uczeń próbuje organizować gry i zabawy na łyżwach. • Uczeń zna przepisy gry na dość wysokim poziomie. • Uczeń zna niektóre zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego. <p>Uczeń propaguje unihokej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na łyżwach. • Uczeń umie organizować gry i zabawy na łyżwach. • Uczeń zna przepisy gry. • Uczeń zna zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na łyżwach na wysokim poziomie. • Uczeń gra doskonale na każdej pozycji w trakcie gry. • Uczeń umie organizować gry i zabawy na łyżwach dla osób na różnym poziomie

			<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń próbuje indywidualnego postępowania w obronie • Gra właściwa ze wskazówkami nauczyciela 	jako nową formę rekreacji ruchowej.	szybkiego. Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej. Zachęca do aktywności i poznawania tej dyscypliny.	zaawansowani a. <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonale przepisy gry. • Uczeń zna zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego i umie zastosować je w trakcie gry. <p>Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej. Zachęca do aktywności i poznawania tej dyscypliny .</p>
Gimnastyka	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona przewrotu w przód z dowolnej pozycji początkowej. <p>Nie wykona</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do dowolnej pozycji końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do dowolnej pozycji końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. <p>Wykona</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód o nogach prostych z półprzysiadu do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i

		<p>przewrotu w tył z dowolnej pozycji początkowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona stania na rękach. • Uczeń nie wykona przeskoku u zawrotnego lub przrzutu bokiem. • Uczeń nie wykona stania na głowie. 	<p>Wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przewrót w tył przez ramię, wszystko to z pomocą nauczyciela.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z przewrotem w przód z całkowitą pomocą współwiczących • Uczeń wykona przeskok zawrotny lub przrzut bokiem w prawą i lewą stronę bez zachowania kolejności ułożenia rąk i nóg. • Uczeń wykona stanie na głowie z całkowitą pomocą nauczyciela lub współwiczących, powrót do przysiadu 	<p>przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przewrót w tył przez ramię.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z przewrotem w przód z częściową pomocą współwiczących • Uczeń wykona przeskok zawrotny lub przrzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg. • Uczeń wykona stanie na głowie z częściową pomocą nauczyciela lub współwiczących, powrót do przysiadu 	<p>na materacu. Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach ugiętych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z pomocą współwiczących z zaznaczeniem chwili samodzielnego stania w równowadze, a następnie wykona przewrót w przód do przysiadu podpartego. • Uczeń wykona przrzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach ugiętych. • Uczeń wykona stanie na głowie z niewielką pomocą nauczyciela lub współwiczących, chwila samodzielnego stania i powrót do 	<p>dłoni na materacu. Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach prostych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona samodzielnie stanie na rękach z postawy z przewrotem w przód • Uczeń wykona przrzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach prostych w linii prostej. • Uczeń wykona samodzielnie stanie na głowie z przysiadu podpartego, chwila samodzielnego stania i powrót do przysiadu.
--	--	---	--	--	---	--

					przysiadu.	
Pływanie	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie zna podstawowych zasad zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń nie zna ćwiczenia oddechowo – wypornościowych • Uczeń nie stara się poznawać i doskonalić stylów pływackich • Uczeń nie wykonuje skoków do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń nie wykonuje nawrotów 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna niewiele ćwiczeń oddechowo – wypornościowych • Uczeń stara się poznawać i doskonalić style pływackie • Uczeń wykonuje skoki do wody z objaśnieniami nauczyciela (ratownicze i startowe) Uczeń wykonuje 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna ćwiczenia oddechowo – wypornościowe • Uczeń zna i doskonali style pływackie • Uczeń wykonuje skoki do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń wykonuje nawroty • Uczeń umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie) • Uczeń umie holować 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. • Uczeń zna i stosuje się do zasad bezpieczeństwa. • Uczeń na i potrafi zastosować zasady ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca). • Uczeń potrafi pływać technicznie przynajmniej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonale wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. • Uczeń zna i zawsze stosuje się do zasad bezpieczeństwa. • Uczeń zna i potrafi zastosować zasady ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca). Nie waha się w razie sytuacji, w której potrzeba

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie) • Uczeń nie umie holować • Uczeń nie umie wykonać ćwiczeń w wodzie korygujących wady postawy 	<p>nawroty z objaśnieniami nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie) z pomocą nauczyciela • Uczeń umie holować • Uczeń umie wykonać ćwiczenia w wodzie korygujące wady postawy 	<p>samodzielnie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i umie wykonać ćwiczenia w wodzie korygujące wady postawy 	<p>dwoma stylami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń poprawia swoje wyniki czasowe na różnych dystansach. • Uczeń zna i umie zastosować ćwiczenia korekcyjne w wodzie. • Uczeń potrafi zorganizować zawody pływackie. 	<p>udzielić komuś pomocy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi pływać technicznie wszystkimi stylami. • Uczeń poprawia swoje wyniki czasowe na różnych dystansach i widoczny jest progress. • Uczeń zna i umie zastosować wszystkie poznane ćwiczenia korekcyjne w wodzie. • Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować zawody pływackie.
--	--	--	--	---	--	--

Piłka Ręczna	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie posiada: umiejętności chwytów i podań oraz kozłowania. • Uczeń nie posiada umiejętności poruszania się po boisku, nie zna zasady gry w ataku i w obronie ; • Uczeń nie potrafi wykonywać rzutó do bramki z miejsca i z biegu, z wyskoku; • Uczeń nie rozumie zasad gry obrony 6:0 5:1 5+1 3:2:1 i ataku pozycyjnego 5:1 4:2 oraz kontrataku pojedynczego • Uczeń nie zna zasad bezpieczeństwa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie zna podstawowych zasad zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń nie zna ćwiczenia oddechowo – wypornościowych • Uczeń nie stara się poznawać i doskonalić stylów pływackich • Uczeń nie wykonuje skoków do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń nie wykonuje nawrotów • Uczeń nie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem z objaśnieniami nauczyciela; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową z podpowiedziami nauczyciela; • Uczeń zna pewne przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń rozumie sygnalizację sędziego 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem ; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową; • Uczeń zna większość przepisów w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń zna sygnalizację sędziego 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi doskonale wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem ; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową i wykonywać strzał na bramkę; • Uczeń zna wszystkie przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń doskonale zna sygnalizację sędziego
--------------	---	--	---	---	--	--

			<p>umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie holować • Uczeń nie umie wykonać ćwiczeń w wodzie korygujących wady postawy 			
Tenis Stołowy	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje odbić z forhendu i backhandu. • Uczeń nie wykonuje serwisu z prawej i lewej strony stołu. • Uczeń nie zna zasad gry pojedynczej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z dużą pomocą nauczyciela. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu z dużą pomocą nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z niewielką pomocą nauczyciela. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu z niewielką pomocą nauczyciela. • Uczeń zna większość zasad gry pojedynczej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony. • Uczeń zna zasady gry pojedynczej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z doskonałą techniką. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu zachowując nienaganną

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie zna niektóre zasad gry deblowej. • Uczeń nie umie rozegrać miniturnieju klasowego w grze deblowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna niektóre zasady gry pojedynczej • Uczeń zna niektóre zasady gra deblowej oraz z dużą pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania. • Uczeń z dużą pomocą nauczyciela umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna większość zasad gra deblowej oraz z niewielką pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania. • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady gry deblowej oraz umie zastosować je podczas sędziowania. • Uczeń umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej. 	<p>technikę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonale zasady gry pojedynczej • Uczeń zna doskonale zasady gry deblowej oraz umie zastosować je bezbłędnie podczas sędziowania. • Uczeń umie rozegrać bezbłędnie miniturniej klasowy w grze deblowej.
Kształtowanie Sprawności Fizycznej	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje podanego zakresu ćwiczeń. • Uczeń nie określi swojego zaangażowania w ćwiczeniach siłowych 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje podany zakres ćwiczeń. • Uczeń określi swoje zaangażowanie w ćwiczeniach siłowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela wie w jaki sposób dobrać obciążenia i liczbę powtórzeń, by zwiększyć wytrzymałość mięśni. • Uczeń z odpowiedziami ze strony nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy . • Uczeń bawi się i gra w sposób, który 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady fair play w rywalizacji sportowej i w kibicowaniu. Zna celowość i potrzebę samodoskonalenia umiejętności ruchowych. Pełni rolę sędziego. • Uczeń zna zasady i

				wskaże, które z ćwiczeń odniosły pożądany efekt, a których wykonał zbyt mało.	pozwała na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy .	przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, stosuje je w grze. Potrafi rozwiązywać sytuacje sporne
Zajęcia rekreacyjne	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie wykonuje zadań ruchowych z zastosowaniem podań, chwytów, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Nie wykonuje podstawowych elementów techniki i nie stosuje ich w grze. Nie umie sędziować. Uczeń nie uczestniczy w zabawach i grach i nie zna ich zasad. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje zadania ruchowe z zastosowaniem podań, chwytów, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Wykonuje podstawowe elementy techniki i stosuje je w grze. Sędziuje z pomocą. Uczeń uczestniczy w zabawach i grach i zna ich zasady. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy z pomocą nauczyciela . Uczeń bawi się i gra w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy z objaśnieniami nauczyciela . 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń bawi się i gra w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń zna zasady i przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, stosuje je w grze. Potrafi rozwiązywać sytuacje sporne.
Siłownia	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie bierze udziału w zajęciach. Uczeń nie zna czynników wpływających na zdrowie i nie potrafi wyjaśnić pojęć z tym 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie wykonuje prawidłowo zadanych mu ćwiczeń na poszczególnych stacjach. Uczeń z pomocą 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń określi swoje zaangażowanie w ćwiczeniach siłowych. Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w formie treningu cyklicznego. Uczeń z 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wybiera bezpieczny sposób wykonywania zadanych mu ćwiczeń. Uczeń prawidłowo wykonuje zadane mu ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wskaże, które z ćwiczeń odniosły pożądany efekt, a których wykonał zbyt mało. Uczeń potrafi wyjaśnić zasadę treningu cyklicznego. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń określi na jakie mięśnie wykonane ćwiczenia podziałały wzmacniająco, a jakie wymagają dalszej pracy. Uczeń ułoży dla swoich potrzeb trening

	związanych: styl życia, zachowania zdrowotne.	nauczyciela potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne.	pomocą nauczyciela potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne.
<p>Inne formy aktywności ruchowej:</p> <p>-marszobiegi, la terenowa, rolki, nordic walking, rower, kręgle, formy muzyczno-ruchowe</p>	<p>Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych oraz alternatywnych formach zajęć wychowania fizycznego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie potrafi omówić zalet uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływu tej aktywności fizycznej na świeżym 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wybiera bezpiecznego sposobu pokonywania przeszkód terenowych • Uczeń nie pokonuje trasy crossu. • Uczeń nie pokonuje naturalnych przeszkód w terenie. • Uczeń nie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych z pomocą nauczyciela • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu z pomocą nauczyciela, dobiera tempo biegu do własnych możliwości 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu • Uczeń pokonuje naturalne przeszkody w czasie dowolnym w terenie. • Uczeń rozkłada siły podczas biegu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych i stosuje je podczas aktywności • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu do grupy. • Uczeń 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałości owe wprowadza elementy taktyki biegu na dystansie • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, dobiera wysokie tempo biegu. • Uczeń zna walory

	<p>powietrzu oraz wpływu tej aktywności na organizm człowieka.</p>	<p>rozkłada siły podczas biegu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie potrafi wykonać pomiaru tętna i go zinterpretować z pomocą nauczyciela <p>Uczeń nie pokona danego odcinka w dowolnym tempie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi omówić zalety uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności na organizm człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń pokonuje wybranym przez siebie sposobem naturalne przeszkody w terenie z pomocą nauczyciela • Uczeń poprawnie rozkłada siły podczas biegu ze wskazówkami nauczyciela • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować z pomocą nauczyciela • Pokona dany odcinek w dowolnym tempie z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować • Uczeń pokona dany odcinek w dowolnym tempie • Uczeń samodzielnie potrafi omówić zalety uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności na organizm człowieka. 	<p>pokonuje naturalne przeszkody w terenie w czasie dostosowanym do grupy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umiejętnie rozkłada siły podczas biegu. • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować , podjąć odpowiednie kroki w nagłej sytuacji • Uczeń pokona dany odcinek w określonym czasie • Uczeń samodzielnie potrafi omówić zalety uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz 	<p>adaptacyjne aktywności fizycznej w terenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie • Uczeń stosuje odpowiednie ćwiczenia kształtujące wytrzymałość • Uczeń docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia • Potrafi regulować tempo biegu na dystansie o różnej długości • Uczeń samodzielnie potrafi omówić zalety
--	--	--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none">• Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi omówić zalety uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności na organizm człowieka.		<p>wpływ tej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności na organizm człowieka.</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczeń zna choroby wynikające z braku aktywności ruchowej i potrafi omówić sposoby zapobiegania im.	<p>uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz wpływ tej aktywności na organizm człowieka.</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczeń zna choroby wynikające z braku aktywności ruchowej i potrafi omówić sposoby zapobiegania im.
--	--	--	---	--	--	--