

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 1 ZSEiT OLSZTYN**

<b>Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.1	wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem	Podaje definicję zdrowia wymienia choroby związane z niedowagą, nadwagą i otyłością.	wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia; wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej;			
1.1.4	definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).	Definiuje wskaźnik BMI	Wyjaśnia czemu służy wskaźnik i wie jak obliczyć go			
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.3	ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	Wie jaka powinna być reakcja organizmu na wysiłek fizyczny	Wyjaśnia reakcje organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	dostosowuje zakres i intensywność ćwiczeń fizycznych do własnych możliwości;	wykonuje marszobiegi terenowe;	
1.2.4	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.			Oblicza i interpretuje wskaźnik BMI	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

<b>Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;	Zna przykłady(np. aplikacje) wykorzystania technologii do oceny aktywności fizycznej	Omawia na przykładach (np. aplikacje i ich zastosowanie) wykorzystanie technologii do oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej, analizuje ich wyniki i wyciąga wnioski do dalszej aktywności	wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.2.2	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej				prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki	prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki
2.2.3	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne

innych kręgów kulturowych,					
----------------------------	--	--	--	--	--

### Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.3	potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;
W zakresie umiejętności:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

### Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.1	wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za	podaje współczesną definicję zdrowia wg WHO;	wyjaśnia, co oznacza	rozpoznaje sytuacje i czynniki	rozpoznaje sytuacje i czynniki	

	zdrowie własne i innych ludzi;		odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;	zagrożające życiu i własnemu zdrowiu oraz innych ludzi;	zagrożające życiu i własnemu zdrowiu oraz innych ludzi;	
4.1.4	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu,	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość,	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;		
4.1.10	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.		

W zakresie umiejętności:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

Blok tematyczny 5: Kompetencje społeczne						
W zakresie wiedzy:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
5.1	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;
5.3	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
5.4	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	Definiuje pojęcie gra fair play	Wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 2 ZSEiT OLSZTYN**

<b>Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.2	wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	wymienia rodzaje zdolności motorycznych: zdolności kondycyjne (siła, szybkość wytrzymałość), zdolności koordynacyjne (szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga, różnicowanie), gibkość	wymienia rodzaje zdolności motorycznych i wyjaśnia je	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony; wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi;	wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.1	dokonyje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej	Zna testy i próby do pomiaru sprawności fizycznej	omawia wybrane próby pomiaru sprawności fizycznej	mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe, obliczy poziom swojej wydolności testem Ruffiera;	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;

**Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna**

<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.1	omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;	Zna zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej Zna gry sportowe i rekreacyjne	Wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;	Wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;	dobiera dzienną aktywność fizyczną do swojego wieku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);	planuje swoją pozaszkolną aktywność fizyczną wykorzystując bogatą ofertę zajęć rekreacyjno zdrowotnych, sportowych i turystycznych w środowisku lokalnym, przeciwdziałając negatywnym dla zdrowia skutkom przyszłej pracy zawodowej;
2.1.3	opisuje wybrane techniki relaksacyjne;	Definiuje pojęcie techniki relaksacyjne	Wymienia techniki relaksacyjne opisuje poszczególne ćwiczenia kształtujące posługując się prawidłową terminologią;	opisuje wybrane techniki relaksacyjne mające na celu podniesienie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego po pracy zawodowej; opisuje poszczególne ćwiczenia kształtujące posługując się		

				prawidłową terminologią;		
2.1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;	Zna przykłady(np. aplikacje) wykorzystania technologii do oceny aktywności fizycznej	Omawia na przykładach (np. aplikacje i ich zastosowanie) wykorzystanie technologii do oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej, analizuje ich wyniki i wyciąga wnioski do dalszej aktywności	wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.5	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej				prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki	prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki
	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej ((z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych,	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Pika siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne
	wykonuje ćwiczenia relaksacyjne			przeprowadza ćwiczenia	przeprowadza ćwiczenia	



	dostosowane do indywidualnych potrzeb;			relaksacyjne według własnej inwencji stosując wybrane techniki relaksacji	relaksacyjne według własnej inwencji stosując wybrane techniki relaksacji	
--	--	--	--	---	---	--

<b>Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.4	opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;					
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.3	potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;

**Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna**

<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.10	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.					
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

**Blok tematyczny 5: Kompetencje społeczne**

<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

5.1	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;
5.3	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
5.4	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	Definiuje pojęcie gra fair play	Wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 3 ZSEiT OLSZTYN**

<b>Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.2	wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	wymienia rodzaje zdolności motorycznych: zdolności kondycyjne (siła, szybkość wytrzymałość), zdolności koordynacyjne (szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga, różnicowanie), gibkość	wymienia rodzaje zdolności motorycznych i wyjaśnia je	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony; wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi;	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.1	dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej	Zna testy i próby do pomiaru sprawności fizycznej	Omawia wybrane próby pomiaru sprawności fizycznej	mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe, obliczy poziom swojej wydolności wybranym testem;	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;

**Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna**

<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.1	omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;	Zna zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej Zna gry sportowe i rekreacyjne	Wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;	Wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;	dobiera dzienną aktywność fizyczną do swojego wieku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);	planuje swoją pozaszkolną aktywność fizyczną wykorzystując bogatą ofertę zajęć rekreacyjno zdrowotnych, sportowych i turystycznych w środowisku lokalnym, przeciwdziałając negatywnym dla zdrowia skutkom przyszłej pracy zawodowej;
2.1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;	Zna przykłady (np. aplikacje) wykorzystania technologii do oceny aktywności fizycznej	Omawia na przykładach (np. aplikacje i ich zastosowanie) wykorzystanie technologii do oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej	Stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej, analizuje ich wyniki i wyciąga wnioski do dalszej aktywności	wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;
2.1.5	wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu		wskazuje negatywne skutki stosowania sterydów	podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego	podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego	

	w tym ruchu olimpijskiego.		anabolicznych oraz używek;	wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;	wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.2.2	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej				proceedzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki	proceedzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki
2.2.3	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej ((z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych,	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne
2.2.4	planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;		Omawia systemy rozgrywek	Planuje system rozgrywek dla wybranej liczby uczestników	planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

<b>Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.1	wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;	podaje przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej	wymienia konsekwencje uprawiania sportów rekreacyjnych (pływanie, narciarstwo, turystyka rowerowa itp.) pod wpływem używek.	Omawia przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej	wskazuje zagrożenia płynące z nieodpowiedniego korzystania z nowoczesnych urządzeń sportowych;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.3	potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;

<b>Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.2	wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;	Wie co to jest piramida żywienia i aktywności fizycznej;	wylicza piętra aktualnej piramidy żywienia i aktywności fizycznej;	Omawia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej		
4.1.5	wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;		opisuje różnice pomiędzy uprawianiem sportu wyczynowego a rekreacją;	Opisuje relacje między sportem wyczynowym a zdrowiem oraz rekreacją a zdrowiem	wymienia negatywne skutki zażywania środków dopingujących w sporcie i etyczne konsekwencje ich stosowania;	
4.1.10	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do		



	innych zachowań ryzykownych.		używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.2.1	opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego		właściwie weryfikuje etykiety produktów żywnościowych;	stosuje zasady zdrowego odżywiania zgodnego z obowiązującą piramidą żywienia, łącząc produkty z poszczególnych pięter piramidy z uwzględnieniem bilansu energetycznego;	stosuje zasady zdrowego odżywiania zgodnego z obowiązującą piramidą żywienia, łącząc produkty z poszczególnych pięter piramidy z uwzględnieniem bilansu energetycznego;	
4.2.3	dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;			stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukcji nadmiernego stresu;	stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukcji nadmiernego stresu;	

### Blok tematyczny 5: Kompetencje społeczne

<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

5.1	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego	podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;
5.3	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
5.4	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	Definiuje pojęcie gra fair play	Wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 4 ZSEiT OLSZTYN**

<b>Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.3	omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;			wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;	wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.2	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.		wymienia ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;	Przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej do własnych możliwości	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.
<b>Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.2	wymienia czynniki wpływające na podejmowanie		wymienia korzyści dla organizmu płynące z	wymienia korzyści dla organizmu płynące z		

	aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;		uprawiania różnorodnych form aktywności fizycznej.	uprawiania różnorodnych form aktywności fizycznej.		
2.1.5	wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.		wskazuje negatywne skutki stosowania sterydów anabolicznych oraz używek;	podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;	podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.2.2	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej				prorowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki	prorowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki
2.2.3	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych,	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna Gry rekreacyjne

<b>Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.2	wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;			dostosowuje wybrane formy aktywności fizycznej do warunków atmosferycznych w różnych porach roku;		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.3	potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;
<b>Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

4.1.6	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;			rozpoznaje sytuacje i czynniki zagrażające życiu i zdrowiu;		
4.1.8	wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;	Zna pojęcia samobadanie i samokontrola zdrowia	objaśnia znaczenie pojęć samobadania i samokontroli;	omawia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;		
4.1.10	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i		

		innych zachowań ryzykownych.		innych zachowań ryzykownych.		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.2.4	opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.			stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukcji nadmiernego stresu; wykorzystuje różnego rodzaju sprzęty służące do opracowania i wykonania zestawu ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego,	układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych w celu zapobiegania skutkom pracy fizycznej z uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa	układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych w celu zapobiegania skutkom pracy fizycznej z uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.

<b>Blok tematyczny 5: Kompetencje społeczne</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
5.1	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;

	umiejętności podejmowania decyzji;					
5.3	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
5.4	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	Definiuje pojęcie gra fair play	Wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;



**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 5 ZSEiT OLSZTYN**

<b>Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.3	omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;			wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;	wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;	
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.2	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.		wymienia ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;	Przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej do własnych możliwości	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.
<b>Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.2	wymienia czynniki wpływające na podejmowanie		wymienia korzyści dla organizmu płynące z	wymienia korzyści dla organizmu płynące z		

	aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;		uprawiania różnorodnych form aktywności fizycznej.	uprawiania różnorodnych form aktywności fizycznej.		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.2.1	diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);				wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe.	wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe.
2.2.2	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej				proceedzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki	proceedzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem piłki
2.2.3	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna	Koszykówka Piłka siatkowa Piłka ręczna Piłka nożna

zespołowych formach aktywności fizycznej z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych,	Gry rekreacyjne	Gry rekreacyjne	Gry rekreacyjne	Gry rekreacyjne	Gry rekreacyjne
---	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

<b>Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.1	wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;	podaje przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej	wymienia konsekwencje uprawiania sportów rekreacyjnych (pływanie, narciarstwo, turystyka rowerowa itp.) pod wpływem używek.	Omawia przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej	wskazuje zagrożenia płynące z nieodpowiedniego korzystania z nowoczesnych urządzeń sportowych;	
3.1.2	wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;			dostosowuje wybrane formy aktywności fizycznej do warunków atmosferycznych w różnych porach roku;		
3.1.3	opisuje zasady ergonomicznej		objaśnia prawa ergonomii i wymienia skutki jej	objaśnia prawa ergonomii i wymienia skutki jej		

	organizacji stanowiska pracy;		nieprzestrzegania np. wypadki przy pracy i choroby zawodowe związane np. ze zmęczeniem pracą, niewłaściwą organizacją przestrzeni pracy, przeciążeniem układu ruchu, hałasem itp.	nieprzestrzegania np. wypadki przy pracy i choroby zawodowe związane np. ze zmęczeniem pracą, niewłaściwą organizacją przestrzeni pracy, przeciążeniem układu ruchu, hałasem itp.		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.2	stosuje zasady samoasekuracji, asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych	bezpiecznie korzysta z urządzeń sportowych;		stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji podczas podejmowania aktywności ruchowej w miejscach właściwie zabezpieczonych;	planuje i organizuje w czasie wolnym od wykonywanej pracy bezpieczne zajęcia z aktywności fizycznej.	planuje i organizuje w czasie wolnym od wykonywanej pracy bezpieczne zajęcia z aktywności fizycznej.
3.2.3	potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo

	przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).			zabezpiecza miejsce wypadku;	zabezpiecza miejsce wypadku;	zabezpiecza miejsce wypadku;
<b>Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.3	wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);		wskazuje wiarygodne źródła np. literatura, czasopisma, media, dietetycy, trenerzy personalni, do pozyskiwania informacji dotyczących zdrowia, wzorców żywieniowych i diet;	wykorzystuje różnorodne źródła informacji do opracowania projektów dotyczących wybranych zagadnień z edukacji zdrowotnej.	wykorzystuje różnorodne źródła informacji do opracowania projektów dotyczących wybranych zagadnień z edukacji zdrowotnej.	
4.1.8	wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;	Zna pojęcia samobadanie i samokontrola zdrowia	objaśnia znaczenie pojęć samobadania i samokontroli;	omawia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;		
4.1.10	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych		

	wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.		
<b>W zakresie umiejętności:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.2.4	opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.			stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukcji nadmiernego stresu; wykorzystuje różnego rodzaju sprzęty służące do opracowania i wykonania zestawu ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego,	układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych w celu zapobiegania skutkom pracy fizycznej z uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa	układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych w celu zapobiegania skutkom pracy fizycznej z uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.

<b>Blok tematyczny 5: Kompetencje społeczne</b>						
<b>W zakresie wiedzy:</b>		<b>ocena</b>				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
5.1	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	podjęmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;
5.3	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
5.4	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	Definiuje pojęcie gra fair play	Wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;