

Standardy wymagań dla klasy I

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

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

Standardy wymagań dla klasy I

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.

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

Standardy wymagań dla klasy I

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

Poziom podstawowy - uczeń:			Poziom rozszerzony - uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości

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

Standardy wymagań dla klasy I

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja.

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

Standardy wymagań dla klasy I

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

Poziom podstawowy - uczeń:			Poziom rozszerzony - uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości

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

Standardy wymagań dla klasy I

Cykl 6. Piłka siatkowa- współpraca i współdziałanie.

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

Standardy wymagań dla klasy I

Cykl 7. Taniec ruch i muzyka.

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

Standardy wymagań dla klasy I

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

Standardy wymagań dla klasy I

Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja.

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