

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2
IM. GEN. TADEUSZA KUTRZEBY W GOSTYNIU**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Spis treści

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 4.....	3
WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWAWNIA-FIZYCZEGO – KLASA 5–6.....	7
WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7–8.....	11

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia biorąc pod uwagę zalecenia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, innych poradni specjalistycznych, opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez niego określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

WYMAGANIA EDUKACYJNE niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, wynikających z realizowanego przez nauczycieli programu nauczania dla II etapu edukacji

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 4	
OCENA 2	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi – często nieprzygotowany do zajęć – sporadycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – nie należy na opanowaniu żadnych nowych umiejętności – nie chce opisać, jaki znaczenia ma aktywność fizyczna dla zdrowia – nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania – nie należy mu na przyswojeniu nowych wiadomości – nie wymienia zasad bezpieczeństwa – nie zna żadnych regulaminów – bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę – zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia – nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii – nie rozwiązuje problemów i nagminnie je stwarza
OCENA 3	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje aktywności na zajęciach – powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale – niesystematycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński – często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń – często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji – nie potrafi współpracować w zespole – nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach – stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy – nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic – często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała

	<ul style="list-style-type: none"> - nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych - nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry - nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył - nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody - nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej - nie potrafi wymienić zasad zdrowego odżywiania - nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach - nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie - nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała - słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego - nie wymienia miejsc, obiektów, urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski - nie rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”
<p style="text-align: center;">OCENA 4</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach - z reguły jest przygotowany do zajęć - potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych - bierze udział w większości zajęć - sporadycznie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie - swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń - stara się być koleżeński wobec innych - stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa - nie zawsze potrafi współpracować w zespole - na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym - stosują, w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach - zorganizuje i przeprowadzi prostą grę ruchową - stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej - wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny - wykonuje skok w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu - wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami - z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała - w miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody - potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach - wymienia zasady „czystej gry” w sporcie - wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka - rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego - wymienia pojedyncze miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej

	<ul style="list-style-type: none"> - nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski - myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”
<p>OCENA</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uczeń: - na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć - systematycznie bierze udział w zajęciach - chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania - przestrzega zasad fair play na boisku - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest koleżeński i kulturalny wobec innych - zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się - zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych - stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania - unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych - przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach - współpracuje w zespole - dokonuje próby samooceny własnego zachowania - stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica - właściwie odnosi się do nauczyciela - stara się opanować jak największą liczbę nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych - opisuje ogólnie własną postawę ciała - z małymi błędami technicznymi wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym - potrafi prawidłowo zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach - zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową - z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji - wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny - w miarę właściwie wykonuje skok w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu - w miarę właściwie wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami - potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody - potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - opisuje zasady zdrowego odżywiania - zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach - wymienia zasady „czystej gry” w sporcie - wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego - wymienia miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski - rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

OCENA
6

Uczeń

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy)
- systematycznie bierze udział w zajęciach
- chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej
- powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie
- przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- reprezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista
- nigdy nie używa wulgaryzmów
- nigdy nie stosuje przemocy wobec innych
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych
- zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania
- doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim
- potrafi dokonać samooceny własnego zachowania
- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
- właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica
- właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela
- wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych
- potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała
- technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
- potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym
- podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył
- wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny
- technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami
- dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWAWNIA-FIZYCZEGO – KLASA 5–6

OCENA 2	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sporadycznie podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport – powierzone zadania wykonuje niestarannie – często nieprzygotowany do zajęć – sporadycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – często narusza zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej – zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, lecz nie praktykuje zachowania prozdrowotnego – wykonuje z zatrzymaniem marszowo-biegowy test Coopera; – częściowo wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa – ale nie potrafi nawet z pomocą nauczyciela interpretować uzyskanych wyników – nie potrafi dokonać samodzielnie pomiarów wysokości i masy ciała, ale z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki – pobieżnie ocenia własną postawę ciała – ma problemy z pomiarem tętna w spoczynku i po wysiłku – zna niewiele zasad i metod hartowania organizmu – nie potrafi zademonstrować ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu, ale bez zaangażowania – nie podejmuje próby wykonania z pomocą nauczyciela przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył – wykonuje bardzo prosty układ gimnastyczny, lecz niestarannie – nie umie zorganizować w gronie rówieśników zabawy, gry ruchowej, rekreacyjnej stosując przepisy w formie uproszczonej nawet z pomocą nauczyciela – bardzo słabo stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym – nie zna zasad aktywnego wypoczynku – częściowo zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo rzadko korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych nie stosuje zasad samo-asekuracji – nie zna zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach – omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem – rzadko dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych – wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, ale bardzo często je łamie – nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika – zna zasady kulturalnego kibicowania, lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce – nie wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki i nie umie zachować się na zabawie taneczne
OCENA 3	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rzadko podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport – nie wykazuje aktywności na zajęciach – powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale – niesystematycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – czasami stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej – zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, lecz rzadko praktykuje zachowania prozdrowotne – wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki - ma problemy z oceną własnej postawy ciała - potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku - słabo zna zasady i metody hartowania organizmu - potrafi z pomocą nauczyciela zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała - poprawnie wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z pomocą nauczyciela - wykonuje bardzo prosty układ gimnastyczny - z pomocą nauczyciela potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej - poprawnie stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym - omawia zasady aktywnego wypoczynku - zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji - zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - nie zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych - wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, czasem ma problemy z ich zastosowaniem - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce - wykonuje skromną improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci
<p style="text-align: center;">OCENA 4</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport - nie zawsze jest aktywny i zaangażowany - z reguły przygotowany do zajęć - potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych - bierze udział w większości zajęć - sporadycznie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne - z zaangażowaniem wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki - potrafi ocenić własną postawę ciała - potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku - zna zasady i metody hartowania organizmu - umie zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała - dobrze wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela - samodzielnie wykonuje prosty układ gimnastyczny

	<ul style="list-style-type: none"> - umie zorganizować w gronie rówieśników zabawy, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy gry w formie uproszczonej - dobrze stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym - zna i potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku - dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji - dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach - zadowolająco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych - wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie dobrze zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecy
<p style="text-align: center;">OCENA 5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport - na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć - systematycznie bierze udział w zajęciach - chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - bardzo dobrze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne - swobodnie wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; - bez problemu wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki - samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciel interpretuje ich wyniki - bez problemu potrafi ocenić własną postawę ciała - dokładnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku - bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu - swobodnie potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała - bardzo dobrze wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu - samodzielnie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył - swobodnie wykonuje prosty układ gimnastyczny - sprawnie potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawy, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej - bardzo dobrze stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym - chętnie omawia zasady aktywnego wypoczynku - dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia - zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji - dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach - ciekawie omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych - wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej oraz potrafi je zastosować

	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę – dobrze wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i potrafi je zastosować w praktyce – chętnie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci
<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p style="text-align: center;">6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zawsze podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport – wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy) – systematycznie bierze udział w zajęciach – chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej – zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej – doskonale zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne – wykonuje bieg bez zatrzymania w marszowo-biegowym teście Coopera – doskonale wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi bez pomocy nauczyciela interpretować uzyskane wyniki – dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje ich wyniki – samodzielnie potrafi ocenić własną postawę ciała – samodzielnie i precyzyjnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku – bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu – umie zademonstrować po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – wspaniale wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu – samodzielnie i estetycznie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył – starannie wykonuje prosty układ gimnastyczny – doskonale umie zorganizować i przeprowadzić w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej – swobodnie i łatwo stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym – wyczerpująco omawia zasady aktywnego wypoczynku – wyczerpująco omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych, stosuje zasady samoasekuracji – doskonale zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach – wyczerpująco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem – zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych – wie i potrafi, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej – bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę – wyczerpująco wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce – chętnie i efektownie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci – osiąga wysokie wyniki w rywalizacji sportowej

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7–8

OCENA 2	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi – często nieprzygotowany do zajęć – sporadycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności – nie chce udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej, okresu dojrzewania czy zdrowia – nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu – nie udziela odpowiedzi za zadanie pytania dotyczące zdrowia – nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości – nie wymienia zasad bezpieczeństwa – wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalni i agresywny wobec innych – bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń – bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, własnego zachowania w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia, kibic – nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii – nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowej – nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza – nie zależy mu na innych
OCENA 3	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje aktywności na zajęciach – powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale – niesystematycznie bierze udział w zajęciach – nie angażuje się w działania szkoły na rzecz kultury fizycznej – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie – nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia – nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową) – stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy – nie podchodzi do wykonywania indywidualnie, w parze lub zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych – wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie – nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym – skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie – nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowej, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej – nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej – nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego – nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej – omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania

	<ul style="list-style-type: none"> - ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie - wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych - wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawniania niektórych dyscyplin sportowych - nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych - wymienia jedną przyczynę otyłości - wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński - często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń - często stosuje przemoc wobec innych - zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego - nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem - nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii - nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucie własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować - nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów - nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych - nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p style="text-align: center;">OCENA 4</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie zawsze jest aktywny i zaangażowany - z reguły przygotowany do zajęć - potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych - bierze udział w większości zajęć - sporadycznie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie - na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie - stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia - na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” - podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową) - stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy - na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych - przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym - stara się wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną - stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej - przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej - nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej - omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania - wymienia pojedyncze korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie - wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych - wskazuje zagrożenia wynikające z uprawniania niektórych dyscyplin sportowych - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych - wymienia jedną przyczynę otyłości

	<ul style="list-style-type: none"> - swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń - zdarzają mu się przypadki pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych - czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów - nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych - zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego - stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem - raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci - współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię - stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów i nie pic alkoholu - nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych - identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować - dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych - potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy - motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p style="text-align: center;">OCENA 5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć - systematycznie bierze udział w zajęciach - chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej - starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania - przestrzega zasady fair play na boisku - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - z niewielkimi błędami wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie - dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia - potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” - uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy - z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową) - potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy - opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznych - potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym - w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną - w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej - planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej - wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej - omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania - wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie - potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych - wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych - wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu - omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych

	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej – wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania – wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycie wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych – stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów – trzyczy się o bezpieczeństwo swoje i innych – stara się stosować zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego – stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem – raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci – współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię – szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych – identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować – potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy – dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych – motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p style="text-align: center;">OCENA 6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy) – systematycznie bierze udział w zajęciach – chętnie uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej – powierzone zadanie wykonuje starannie i sumiennie – systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności) – przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły – chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie – jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia – potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” – uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy – bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową) – potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny – opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznych – prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym – prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną – potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej – wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie właściwego rozwoju fizycznego - omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania - wymienia korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie - potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych - wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych - wskazuje zagrożenia wynikające z uprawniania niektórych dyscyplin sportowych - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania - wyjaśnia, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze - prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą - nigdy nie używa przemocy i nie używa wulgaryzmów - zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów - troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych - stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego - jest kulturalnym zawodnikiem, sędziom, kibicem - właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci - doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię - szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych - identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować - dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych - motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych - potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy
--	--