

Standard wymagań dla klasy II

Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Uczestniczy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach kształtujących sprawność fizyczną w terenie.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników oraz obiektywnie ocenia własne możliwości i umiejętności ruchowe.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania.</p> <p>Jest zdyscyplinowany.</p> <p>Umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny.</p>	<p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą .</p> <p>Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych.</p> <p>Wybiera i pokonuje trasę crossu.</p> <p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężary ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych.</p> <p>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności testu sprawności fizycznej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego i ćwiczeniach w terenie.</p> <p>Zna, miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jakie ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</p> <p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są sprawności człowieka.</p> <p>Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania.</p> <p>Zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</p>	<p>Wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi pokonać własne zmęczenie.</p> <p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników.</p> <p>Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich zdobycia.</p> <p>Dokonuje właściwej, oceny własnych możliwości i umiejętności ruchowych.</p> <p>Pomaga współwiczającym w wykonaniu zadania.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.</p> <p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje.</p>	<p>Potrafi opracować dla siebie i swoich rówieśników zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z wykorzystaniem naturalnych warunków terenu.</p> <p>Potrafi współpracować w zespole w biegu patrolowym.</p> <p>Potrafi pełnić rolę sędziego w biegach terenowych.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegu patrolowego i biegów przełajowych.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</p> <p>Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu i ocenić wyniki swoich rówieśników.</p>

Cykl 2. Wszechstronność-biegi,skoki,rzuty-lekkoatletyka

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i życiu codziennym.</p> <p>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia.</p> <p>Jest dokładny i rzetelny w swoich działaniach,uczciwy-w sędziowaniu.</p> <p>Przestrzega zasady fair play w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Jest uczciwy jako zawodnik i sędzia.</p> <p>Dokonuje samooceny osiągniętych wyników.</p> <p>Pokonuje własną słabość i zmęczenie.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krok biegowy,, • odbicie z jednej nogi, • skoki dosiężne z lądowaniem do przysiadu. <p>Umie za pomocą nietypowych przyborów naśladować wypchnięcie kuli.</p> <p>Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach, skokach i rzutach z zachowaniem zasady fair play.</p>	<p>Zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich.</p> <p>Wie,jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe kształtujące biegi ,skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p> <p>Zna sposoby bezpiecznego wykonywania biegów skoków i rzutów w terenie.</p> <p>Wie,jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach,skokach i rzutach.</p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p>	<p>Dostrzega problem dopingu.</p> <p>Wie,że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.</p> <p>Dostrzega związek zaangażowania w ćwiczenia i trening z osiąganymi wynikami.</p> <p>Jest rzetelny i obiektywny.</p> <p>Dostrzega możliwości poprawy swoich wyników.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chwyt,odwodzenie, trzy kroki przekładanki i wyrzut. <p>Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej,sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Wie,jaki jest związek ideałów starożytnych igrzyska olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportowa.</p> <p>Dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym.</p> <p>Zna szkodliwość dopingu.</p> <p>Wie,jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie,jak zorganizować międzyklasowe współzawodnictwo w konkurencjach lekkoatletycznych.</p>

Cykl 3.Sportowa walka-elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje i współdziała z innymi członkami zespołu. Stara się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera.</p> <p>Przestrzega zasad czystej gry i kulturalnego dopingu.</p>	<p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w biegu zakończone rzutem na bramkę, • podania sposobem półgórnym w miejscu i w biegu, • kozłowanie ze zmianą ręki, • współdziałanie dwójkowe w kryciu przeciwnika bez piłki i z piłką, • uwalnianie partnera za pomocą zasłony. <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej.</p> <p>Wie,jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze.</p> <p>Zna regionalne zespoły piłki ręcznej.</p> <p>Wie,jakie mogą być walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej.</p> <p>Zna sposoby redukowania nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych.</p> <p>Wie,jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i trenera.</p> <p>Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach,zarówno w czasie zwycięstwa,jak i porażki.</p> <p>Jest sprawiedliwy i obiektywny w sędziowaniu.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjęcie i podanie piłki sposobem półgórnym w trójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę z wyskoku, • podania i kozłowanie na przemian w trójkach w biegu, • współdziałanie w kryciu przeciwnika z piłką „każdy swego” <p>w zespole trójkowym,</p> <ul style="list-style-type: none"> • uwalnianie partnera za pomocą zasłony. <p>Umie kulturalnie się zachować na boisku i trybunach.</p>	<p>Zna zasady współdziałania zespołowego i umie je wykorzystać w grze w piłce ręcznej.</p> <p>Wie,jak stosować elementy techniki i taktyki w grze.</p> <p>Zna przepisy gry i sędziowania.</p> <p>Zna zespoły piłki ręcznej w kraju i osiągnięcia reprezentacji Polski.</p>

Cykl 4. wytrwałość i konsekwencja- ćwiczenia gimnastyczne

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Systematycznie i dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny. Jest pomocny dla partnera ćwiczeń. Odróżnia brawurę od odwagi. Określa swoje słabe i mocne strony. Planuje rozkład dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przewrót w przód z miejsca przez piłkę, przechodząc z przysiadu do postawy, • przewrót w tył z postawy do rozkroku, • stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, • wymyk i odmyk na żerdziach do wysokości klatki piersiowej, • skok zawrotny i kuczny przez skrzynię, • wejście na równoważnie dowolnym sposobem i zeskok do przysiadu, • prosta piramidę dwójkową. <p>Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.</p>	<p>Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów. Znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Zna przykłady ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń. Wymienia najczęstsze okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenia ma gimnastyka poranna i śródlekcyjna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p>	<p>Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny. Ma zaufanie do partnera ćwiczeń. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Ustala sposób rozwiązania problemu na drodze negocjacji.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, • dwa przewroty w tył z postawy do postawy, • stanie na rękach zamachem jednonóż z pomocą i asekuracją, • wymyk i odmyk na żerdziach, • skok kuczny przez pięć części skrzyni wszerz, • wejście na równoważnie dowolnym sposobem, • przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu, • piramidę dwójkową według własnej inwencji. <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>Zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej. Wie, jakie jest znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia i urody. Zna podział wad postawy i metody ich korekty. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.</p>

	<p>Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron. Dąży do rozwiązania konfliktu na drodze negocjacji.</p>			<p>Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera.</p>	
--	--	--	--	---	--

Cykl 5.Komunikacja,atak i obrona-technika i taktyka gry w koszykówce

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega ustalonych przepisów gry. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Jest uczciwy,przestrzega zasad sportowej rywalizacji i zasady fair play na boisku. Zachowuje się właściwie w roli kibica.	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwyty i podania piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach zakończone rzutem na kosz, • łączenie podań i kozłowania w biegu w dwójkach i trójkach, • współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i przy zastawianiu przeciwnika rzucającego. <p>Umie zachować się poprawnie w roli kibica,udziela wsparci swoim faworytom,bez względu na wynik spotkania.</p>	<p>Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie,na czym polega współdziałanie zespołowe w piłce koszykowej. Wie,jak właściwie zachować się w rolach zawodnika,sędziego i kibica. Zna regionalne zespoły koszykówki. Wie,jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. Wie,jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi,w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci.</p>	Popiera i udziela wsparcia swoim faworytom zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki.	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem na kosz, • łączenie podań i kozłowania w trójkach w biegu, • współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika z piłką, • zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach. <p>Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w czystej,sportowej grze. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego,trenera i kapitana zespołu.</p>	<p>Wie,jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze. Wie,jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki,jak zorganizować zawody międzyklasowe w piłkę koszykową. Zna zespoły polskiej ligi koszykówki,zawodników i osiągnięcia. Zna dokonania reprezentacji kraju oraz wyniki ligi europejskiej i światowej.</p>

Cykl 6.Odporność organizmu-sporty zimowe

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Hartuje swój organizm. Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych. Przezwycięża własną słabość. Podporządkowuje się ustalonym zasadom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym	Potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym. Potrafi wykazać najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji.	Wie,jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na świeżym powietrzu. Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji. Zna sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Wie,jak przygotować swój organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu. Zna walory rekreacyjno-sportowe zabaw na śniegu.	Jest zaangażowany i wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach i treningu.	Potrafi zorganizować gry i zabawy na śniegu,zjechać na „bele czym” według własnej inwencji,zna zasady BHP w czasie zajęć zimą w terenie. Potrafi traktować porażki jako mobilizację do zwiększania wysiłku,wytrwale dąży do celu.	Wie,jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do zajęć sportowo-rekreacyjnych w zimie. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy podczas odmrożeń. Wie,jakie są zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.

Cykl 7.Kultura zachowania-muzyka łagodzi obyczaje

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Szanuje tradycję i kulturę swojego regionu oraz kraju. Ocenia wykonanie zadania i konfrontuje tą ocenę z oceną rówieśników.	Potrafi wykonać podstawowe kroki taneczne wybranego tańca towarzyskiego. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie poruszać się w rytm muzyki. Potrafi obiektywnie ocenić współwiczających.	Zna charakterystykę wybranego tańca towarzyskiego. Wie, jak należy się kulturalnie zachować podczas zabaw tanecznych. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi w tym z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Docenia lekkość i estetykę ruchu. Wyraża uczucia i kontroluje własne emocje w sposób świadomy i kulturalny. Podejmuje samodzielnie działania na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i figury wybranego tańca towarzyskiego. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką, opracować i zademonstrować z grupą układ ćwiczeń do muzyki.	Zna technikę wykonania podstawowych kroków aerobiku, zna charakterystykę wybranego tańca towarzyskiego. Zna sposoby wyrażania i rozładowania negatywnych emocji.

Cykl 8. Współdziałanie i współpraca w zespole-piłka siatkowa

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Motywuje innych do podejmowania zespołowego wysiłku. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki. Współpracuje i współdziała w zespole. Podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbicia piłki w postawie wysokiej i niskiej oburącz górne w dwójkach, • odbicia piłki sposobem górnymi dolnym w dwójkach w różnych pozycjach, • łączenie odbić górnych i dolnych w dwójkach, • Przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole dwójkowym, • zagrywka sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, • wystawianie i zbiecie piłki. <p>Potrafi dobrać i zastosować wybrane gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i wykorzystać poznane elementy techniki w grze.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Zna sposoby współdziałania zespołowego. Zna regionalne zespoły siatkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie, jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej. Wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie w sporcie.</p>	<p>Przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania. Szuka i znajduje pomoc w sytuacjach trudnych.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym, • zagranie sposobem dolnym, • odebranie i podanie, • wystawienie, zbiecie, zastawienie. <p>Potrafi z powodzeniem stosować poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach. Zna ligowe drużyny siatkarskie, zawodników i wyniki spotkań oraz historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie międzyklasowym</p>

Cykl 9. Jak wypoczywać-rekreacja

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Dąży do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych. Podejmuje działania dla dobra innych:organizuje różnorodne formy wypoczynku dla rówieśników i członków rodziny. Dostrzega potrzeby niepełnosprawnych kolegów.	Ma opanowane na poziomie elementarnym podstawy gry w badmintona,ringo,tenisa stołowego i unihokeja. Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek.	Zna podstawowe przepisy gry w:badmintona,ringo,tenisa stołowego i unihokeja. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w grach i zabawach rekreacyjnych.	Posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku. Przekonuje innych do podjęcia działań sportowo-rekreacyjnych.	Ma opanowane na dobrym poziomie elementy badmintona,ringo,tenisa stołowego i unihokeja. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.	Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w badmintonie,ringo,tenisie stołowym i unihokeju. Wie,jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

Cykl 10.Szacunek dla przeciwnika-zawodnik,sędzia,kibic w piłce nożnej.

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Podporządkowuje się decyzjom trenera. Zachowuje się właściwie zarówno w roli zawodnika jak i kibica, zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki. Okazuje szacunek dla przeciwnika i kibiców przeciwnej drużyny.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone strzałem na bramkę, • współdziałanie w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego, • współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją, • gra bramkarza. <p>Umie współpracować w zespole i podporządkowywać się decyzjom kapitana, trenera i sędziego. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się właściwie w roli zawodnika i kibica.</p>	<p>Zna elementy techniki piłki nożnej i wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic a także w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania.</p>	<p>Wyróżnia cechy przywódcy, podejmuje próby kierowania zespołem.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę • ,współdziałanie w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego,. <p>Umie wykorzystać poznane elementy w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak współpracować w dwójkach i trójkach wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie jak zorganizować międzyklasowe rozgrywki eliminacyjne i finałowe. Zna drużyny ekstraklasy oraz zawodników reprezentacji kraju, ich wyniki i osiągnięcia. Zna historyczne dokonania polskiej reprezentacji. Wie, jaka rolę w zespole pełni kapitan i trener, zna style kierowania zespołem.</p>

Cykl 11 Odpowiedzialność za siebie i innych – w wodzie i nad wodą

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w wodzie i nad wodą. Ponosi odpowiedzialność za własne postępowanie. Dostrzega niebezpieczeństwo.	<p>Potrafi się przygotować do pływania.</p> <p>Umie bezpiecznie korzystać z kąpielni w basenie i na kąpielisku otwartym.</p> <p>Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, wpadać i skakać do wody na nogi, wyłowić małe przedmioty z dna basenu.</p> <p>Umie wykonać strzałkę na piersiach i poślizg na grzbiecie. Potrafi wykonać dokładankę na piersiach i grzbiecie z deską.</p>	<p>Wie jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą i jak zachować się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania. Zna sposoby zachowania higieny podczas pływania. Wie jakie mogą być zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.</p>	<p>Zapewnia sobie i swoim rówieśnikom bezpieczne miejsce do zajęć w wodzie i nad wodą. Ocenia właściwie sytuacje i dostrzega grożące niebezpieczeństwo, właściwie reaguje w sytuacji potencjalnego zagrożenia.</p>	<p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>Umie pływać na piersiach i grzbiecie z deską i bez deski. Potrafi wykonać nawrót zwykły do kraula na piersiach i grzbiecie, skok startowy. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w różnorodnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych w wodzie.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego organizowania zajęć i wypoczynku w wodzie i nad wodą. Zna style pływackie. Zna technikę pływania kraulem na piersiach i grzbiecie.</p>