

## Standarty wymagań dla klasy I

### Cykl 1. Jaki jestem? Jak się rozwijam?

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną.</p> <p>Stara się przestrzegać ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Dostrzega zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Stara się prowadzić zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna.</p> <p>Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych.</p> <p>Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną.</p>	<p>Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad postępowania.</p> <p>Pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Jest świadomym przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.</p> <p>Rozumie zmiany fizyczne związane z okresem dojrzewania.</p> <p>Prowadzi zdrowy styl życia.</p> <p>Wykazuje troskę i dbałość o własne ciało.</p> <p>Rozumie konieczność kontrolowania i sprawdzania swojej aktywności i sprawności fizycznej</p>	<p>Samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni i fałdów skórno-mięśniowych.</p> <p>Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p> <p>Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód.</p> <p>Potrafi posługiwać się kompasem i mapą terenową w marszu na orientację.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksy sprawności fizycznej.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna zasady organizacji i uczestnictwa w marszu na orientację.</p> <p>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia w terenie.</p> <p>Wie, jak kontrolować swój rozwój fizyczny.</p> <p>Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej</p>

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

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników. Dosręga związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Stara się przestrzegać zasad olimpizmu w sporcie.	Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. Umie rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych. Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód	Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich. Zna przykłady zabaw i gier skocznych,bieżnych i rzutnych. Wie,jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków,biegów i rzutów.	Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek zaangażowania w działanie z efektami tego działania. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. Stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych	Potrafi naśladować pchnięcie kulą,skok w dali wzwyż,wykorzystując naturalne przedmioty i warunki terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach,rzuty różnorodnymi przyborami. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.	Zna historię starożytnych igrzysk olimpijskich. Wie,jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy terenowe,kształtujące biegi,skoki i rzuty lekkoatletyczne.

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

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Stara się zachować właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać w zespole. Stara się przestrzegać zasady czystej gry.</p>	<p>Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w obronie i w ataku.</p> <p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się po boisku w ataku i w obronie,</li> <li>• wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego.</li> <li>• Kozłowanie w miejscu i w ruchu ,rzut do bramki po kozłowaniu,</li> <li>• obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk.</li> </ul> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonywania podstawowych elementów techniki.</p> <p>Zna zasady kulturalnego zachowania się na boisku i na trybunach.</p> <p>Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.</p>	<p>Zachowuje się właściwie w sytuacji konfrontacji z przeciwnikiem.</p> <p>Potrafi współdziałać i współpracować w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku.</p> <p>Przestrzega zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca ramion i nóg w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu podwójnego,</li> <li>• kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód,</li> <li>• rzut na bramkę z wyskoku,</li> <li>• obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk i nóg.</li> </ul>	<p>Wie, jak wykonywać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystywać je w grze.</p> <p>Zna regionalne zespoły piłki ręcznej.</p> <p>Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy</p>

#### Cykl 4. wytrwałość i konsekwencja- ćwiczenia gimnastyczne

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dostrzega wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na swoją postawę. Wykazuje troskę o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wypełnia polecenia nauczyciela, zapewniając bezpieczeństwo sobie i współwiczającym. Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku. Szanuje sprzęt i urządzenia gimnastyczne.</p>	<p>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Umie wykonać prawidłowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewrót w przód z miejsca i marszu z odbicia obunóż do przysiadu,</li> <li>• przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>• zwis przewrotny na drabinkach,</li> <li>• skok rozkroczny przez kozła wszerez,</li> <li>• wagę przodem.</li> </ul> <p>Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń. Omawia zasady zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.</p>	<p>Rozumie, jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę. Stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współwiczającego. Rozumie różnice pomiędzy brawurą a odwagą.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy,</li> <li>• stanie na głowie z kłęk podpartego,</li> <li>• zwis przerzutny na drabinkach,</li> <li>• wyskok kuczny na skrzynie wszerez i zeskok w głąb do przysiadu,</li> <li>• przejście na belce gimnastycznej z przekraczaniem przeszkód,</li> <li>• wagę przodem i zeskok do przysiadu.</li> </ul> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów, oraz ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Zna zasady samo asekuracji w czasie ćwiczeń.</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
<p>Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Akceptuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach. Przestrzega zasady czystej gry</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się po boisku w ataku i w obronie,</li> <li>• podania oburącz w miejscu i w ruchu,</li> <li>• kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu(wysoko i nisko),</li> <li>• zwód pojedynczy i podwójny bez piłki,</li> <li>• obroty bez piłki,</li> <li>• zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki,</li> <li>• rzuty do kosza po kozłowaniu.</li> </ul> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady uczestnictwa w grze. Wie,jak należy się zachować w rolach zawodnika i kibica.</p>	<p>Jest wytrwały w dążeniu do celu. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa,jak i porażki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc,</li> <li>• kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód,</li> <li>• zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania,</li> <li>• obroty z piłką,</li> <li>• zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu,</li> <li>• rzuty do kosza ręką lewą i prawą po kozłowaniu i po podaniu z biegu.</li> </ul> <p>Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie,jak właściwie się zachować w rolach zawodnika,sędziego i kibica. Wie,na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Zna regionalne zespoły koszykówki i ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie,jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy</p>

## Cykl 6.Odporność organizmu-sporty zimowe

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Wie, że gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Hartuje swój organizm w czasie zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.</p>	<p>Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Umie uczestniczyć we współzawodnictwie na sankach. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości. Potrafi się podporządkować ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie, jak przygotować swój organizm do zajęć na śniegu. Zna walory rekreacyjno-zdrowotne saneczkarstwa.</p>	<p>Wie, dlaczego gry i zabawy ruchowe mogą być źródłem dobrego samopoczucia. Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie, przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>	<p>Potrafi przygotować i przeprowadzić z grupą gry i zabawy na sankach. Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zawody w zjeździe na sankach</p>	<p>Wie, jakie konkurencje i jaki sprzęt są charakterystyczne dla sportów saneczkarskich. Zna osiągnięcia naszych reprezentacji w saneczkarstwie na zawodach międzynarodowych w tym na igrzyskach olimpijskich. Wie, jakie są walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacyjno-sportowych zajęć w zimie.</p>

<b>Proces Podstawowy- Uczeń:</b>			<b>'Poziom rozszerzony- Uczeń:</b>		
<b>postawa</b>	<b>umiejętności</b>	<b>wiadomości</b>	<b>postawa</b>	<b>umiejętności</b>	<b>wiadomości</b>
Dostrzega piękno ruchu i muzyki. zachowuje się kulturalnie w czasie zabaw tanecznych i dyskotek. Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny wykonania zadania.	Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich. Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie swobodnie się poruszać w rytm muzyki. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.	Zna wybrany taniec towarzyski. Wie jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.	Docenia piękno ruchu i muzyki. Dokonuje samooceny wykonania zadania. Porównuje ocenę własną z ocenami rówieśników i nauczyciela	Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne tańca towarzyskiego. Potrafi wykonać układ ćwiczeń aerobiku według inwencji nauczyciela. Umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką.	Wie jakie jest znaczenie tańca dla kultury człowieka.

## Cykl 8. Współdziałanie i współpraca w zespole-piłka siatkowa

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Kontroluje wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Stosuje zasadę fair play w grze i zachowuje się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzucani i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim,</li> <li>• przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem dostawno-odstawnym,skrzyżnym</li> <li>• ,dojście do piłki,</li> <li>• zagrywka sposobem dolnym przodem ze skróconej odległości od siatki,</li> <li>• odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce,</li> <li>• wystawienie piłki.</li> </ul> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować poznane elementy w grze(odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym,zagrywka)</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie,jak kulturalnie się zachować podczas gry.</p>	<p>Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych,podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania. Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych,</li> <li>• przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się,</li> <li>• zagrywka sposobem dolnym przodem zza linii końcowej,</li> <li>• odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce i podanie w oznaczone miejsce,</li> <li>• dojście do zbitcia piłki,</li> <li>• blok pojedynczy.</li> </ul> <p>Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie gry i zabawy do nauczania techniki piłki siatkowej i zastosować poznane elementy techniki w grze.</p>	<p>Wie,jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna regionalne zespoły siatkarskie,ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie,jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie,jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.</p>



**Cykl 9. Jak wypoczywać-rekreacja**

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym. Dobiera odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy. Inicjuje dla rodziny i rówieśników różnorodne formy wypoczynku czynnego.	Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo, unihokej,	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo i unihokeja.	Współpracuje z innymi w sporcie i w życiu codziennym w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych.	Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo i unihokeja. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.	Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, kometce, ringo 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>Współpracuje w wykonaniu zadania w zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica- kultura kibicowania i czysta, sportowa rywalizacja. Przestrzega zasady fair play w piłce nożnej.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• żonglerka stopą,</li> <li>• przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową,</li> <li>• prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy,</li> <li>• zwody bez piłki,</li> <li>• strzał na bramkę,</li> <li>• zastawienie piłki ciałem,</li> <li>• wyrzut z autu,</li> <li>• rzut różny i rzut wolny.</li> </ul> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki(zwody). Umie współpracować w zespole. Potrafi stosować zasadę fair play w grze, i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry. Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic.</p>	<p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny i trenera. Reaguje na niewłaściwe zachowania zawodników i kibiców. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• żonglerka stopą, udem i głową,</li> <li>• przyjęcie piłki prostym podbiciem, podeszwą zewnętrzną częścią stopy i głową,</li> <li>• prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy,</li> <li>• zwody z piłką,</li> <li>• strzał na bramkę stopą i głową,</li> <li>• gra ciałem przy przejściu piłki,</li> <li>• wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska.</li> </ul> <p>Umie wykorzystać elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie, jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie jak zorganizować klasowe zawody. Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Zna walory rekreacyjne piłki nożnej. Wie, jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>

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

Proces Podstawowy- Uczeń:			'Poziom rozszerzony- Uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Ma zaufanie do nauczyciela. Przestrzega ustalonych zasad postępowania. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Potrafi właściwie ocenić sytuacje.	Potrafi się przygotować do pływania. Umie bezpiecznie korzystać z kąpielni w basenie i na kąpielisku otwartym. Potrafi wykonać wydechy do wody i ćwiczenia wypornościowe, wpadać i skakać do wody na nogi, wyłowić małe przedmioty z dna basenu. Umie wykonać strzałkę na piersiach i poślizg na grzbiecie. Potrafi wykonać dokładankę na piersiach i grzbiecie z deską.	Wie co to jest zdrowie, jakie czynniki wpływają na zdrowie człowieka. Zna zasady korzystania z miejsc do pływania. Wie, jakie obowiązują zasady korzystania z basenów i kąpielisk otwartych	Ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń. Potrafi przyjmować odpowiedzialność za siebie i współpartnera. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą i przygotować oraz przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami. Umie pływać na piersiach i grzbiecie z deską i bez deski. Potrafi wykonać nawrót zwykły do kraula na piersiach i grzbiecie, skok startowy.	Wie jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak się zachować w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Zna ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania.