

## PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 4

### **Przedmiot oceny z wychowania fizycznego:**

- Wszyscy nauczyciele oceniają ucznia kierując się zasadą sprawiedliwości. Każda ocena jest uzasadniana.
- Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

### **Ocena z wychowania fizycznego spełnia następujące funkcje:**

- **motywującą** – wspierającą rozwój ucznia, motywująca do działania i poprawy.
- **diagnostyczną** – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody.
- **klasyfikującą** – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia.

### **Sposoby oceniania osiągnięć uczniów:**

Osiągnięcia uczniów podlegają ocenie bieżącej, semestralnej i końcoworocznej. Ocena semestralna i końcoworoczna podsumowuje pracę ucznia.

Wyróżniamy następujące sposoby oceniania:

- ocena stopniem szkolnym (bieżąca, śródroczna, końcoworoczna),
- ocena werbalna.

### **Wychowanie fizyczne klasy IV prowadzone w systemie klasowo- lekcyjnym w blokach tematycznych:**

1. diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego,
2. trening zdrowotny,
3. sporty całego życia i wypoczynek,
4. sport (zajęcia w pozaszkolnych sekcjach sportowych,
5. rekreacja ruchowa.

## **System klasowo-lekcyjny**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:
  - Postęp umiejętności ruchowych,
  - Poziom wiedzy,
  - Postęp w usprawnianiu.
2. Aktywność:
  - Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań,
  - Inwencję twórczą,
  - Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich,
  - Udział w zawodach w różnorodnych rolach,
  - Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kółka sportowe).
3. Frekwencja - uczestnictwo w zajęciach:
  - Spóźnienia,
  - Nieobecności nieusprawiedliwione,
  - Nieobecności usprawiedliwione,
  - Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń,
  - Ucieczki z zajęć.
4. Postawa ucznia:
  - Dyscyplina podczas zajęć,
  - Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
  - Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,
  - Postawa „fair play” podczas lekcji,
  - Higiena ciała i stroju,
  - Współpraca z grupą.

## **Kryteria oceniania**

### **Celujący (6):**

- Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- uczeń osiągnął wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,

- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

#### **Bardzo dobry (5):**

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair- play”,
- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

#### **Dobry (4):**

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,
- opanował wiadomości i umiejętności obejmujące podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

#### **Dostateczny (3):**

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

### **Dopuszczający (2):**

- uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

### **Niedostateczny (1):**

- uczeń nie spełnia podstawowych wymagań programowych,
- nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

Za jednorazowe, zgłoszone na początku lekcji nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się na częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w ich przebieg uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się na częściową ocenę bardzo dobrą (Znaki te są wpisywane w notatkach nauczyciela).

## ***Kategorie oceniania***

### **1. Uczestnictwo w wychowaniu fizycznym**

- Obecność na lekcjach,
- Udział w lekcjach – comiesięczna ocena za czynny udział w lekcjach wf (we wszystkich lub bez jednej – celujący, nie uczestniczy w dwóch lub trzech – bardzo dobra, trzech lub czterech – dobra, itp.)
- Przygotowanie ucznia do lekcji,
- Aktywność na lekcjach wychowania fizycznego,
- Usprawnienia własne ucznia,

- Pomoc w realizacji zajęć lekcyjnych,
- Udział w zawodach sportowych.

## **2. Umiejętności społeczne**

- Kultura języka,
- Poszanowanie praw własnych,
- Poszanowanie praw drugiego człowieka,
- Odpowiedzialność za współwiczących,
- Odpowiedzialność za wykonywanie zadań grupowych,
- Poszanowanie własności społecznej.

## **3. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności**

- Stosowanie przepisów w grze.
- Zachowanie bezpieczeństwa,
- Zachowania prozdrowotne,
- Właściwa samoocena,
- Umiejętności przeprowadzania ćwiczeń kształtujących,
- Prawidłowe nazewnictwo.

### **Na ocenę semestralną lub roczną dodatni wpływ mogą mieć:**

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczną),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

### **Na ocenę semestralną lub roczną ujemny wpływ mogą mieć:**

- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np. stosowanie różnego rodzaju używek),
- niewłaściwe zachowanie na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.

## Klasa IV szkoły podstawowej – liczba godzin (130 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	
II.	Aktywność fizyczna	112	
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	
IV.	Edukacja zdrowotna	8	

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości
1.	Kontrolujemy siłę mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej
2.	Kształtujemy siłę mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu
3.	Mierzymy wysokość i masę ciała	Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych	Uczeń potrafi swoje wyniki nanieść na siatki centylowe	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest rozwój fizyczny i jak go można mierzyć
4.	Kontrolujemy masę i wysokość ciała	Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych	Uczeń interpretuje swoje wyniki	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, od czego zależy wzrost człowieka
5.	Oceniamy wydolność fizyczną	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku
6.	Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku
7.	Poznajemy zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe
8.	Kształtujemy wydolność fizyczną w trakcie maszo-biegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania
9.	Pokonujemy trasę biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy
10.	Uczymy się zabaw motoryczno-dydaktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie
11.	Hartujemy organizm w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu

12.	Uczymy się bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą
13.	Poznajemy zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy
15.	Poznajemy zasady biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację
17.	Organizujemy klasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń potrafi przygotować odpowiednie mapki	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jak przygotować swój organizm do biegu na orientację
18.	Organizujemy międzyklasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość
19.	Poznajemy starty z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, co to jest szybkość
20.	Uczymy się startu wysokiego	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, na jakich dystansach kształtujemy szybkość
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 30 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe
23.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 300m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich
24.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 400m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich
25.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 300 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe

26.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 400 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów sztafetowych
27.	Poznajemy technikę naturalną rzutu piłką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką palantową sposobem naturalnym z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce
28.	Uczymy się rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (1 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce
29.	Uczymy się rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (1 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów
30.	Organizujemy klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką palantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny
31.	Uczymy się skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce
32.	Uczymy się rozbiegu do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg
33.	Skaczymy w dal z krótkiego rozbiegu	Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest odbicie z tzw. „strefy”
34.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń wykonuje próbę na maksimum swoich możliwości	Uczeń przyjmuje odpowiednią pozycję po odbiciu i ląduje na dwie nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć długość skoku
35.	Poznajemy zabawy ruchowe z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabaw
36.	Poznajemy różne sposoby przeskoków przez skakankę	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skoki przez skakankę jednonóż i obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest skoczność
37.	Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń pomaga przy ułożeniu toru	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest siła
38.	Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną na obwodzie stacyjnym	Uczeń pomaga przy ułożeniu obwodu stacyjnego	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny
39.	Uczymy się leżenia przewrotnego i przerzutnego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne i przerzutne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych
40.	Poznajemy różne formy przetoczeń na plecy	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przetoczenia na plecy	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie co to są ćwiczenia kształujące – ce ramion



41.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie co to są ćwiczenia kształujące nogi
42.	Wykonujemy przewrót w przód samodzielnie	Uczeń asekuje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie co to są ćwiczenia kształujące cełowia
43.	Wykonujemy skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku
44.	Wykonujemy skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia z obunóż	Uczeń asekuje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje uchwytów gimnastycznych
45.	Wykonujemy skoki łączone przez ławeczkę	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż, jednonóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawić ławeczki do ćwiczeń
46.	Poznajemy zabawy ruchowe skocznościowe na ławeczkach	Uczeń chętnie bierze udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż, jednonóż, przeskoki obunóż, wyskoki i zeskoki rozkroczne z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna ćwiczenia na ławeczkach
47.	Poznajemy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współwiczających	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych
48.	Łączymy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga
49.	Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimnastyczny
51.	Uczymy się układu ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, kłęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne
52.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia

			podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne		
53.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne
55.	Kształtujemy wytrzymałość poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu <i>fair play</i>
56.	Kształtujemy skoczność poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń wykonuje ćwiczenia skocznościowe	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń zna ćwiczenia skocznościowe
57.	Kształtujemy siłę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia siłowe	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna ćwiczenia siłowe
58.	Kształtujemy orientację przestrzenną poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń wykonuje ćwiczenia orientacyjno-porządkowe	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną	Uczeń zna zabawy ruchowe orientacyjno-porządkowe
59.	Doskonalimy grę „W dwa ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry
60.	Organizujemy klasowy turniej „W dwa ognie”	Uczeń współorganizuje zawody	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry
61.	Uczymy się prowadzić piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki nożnej
62.	Uczymy się przyjmować piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadza się piłkę do gry zza linii bocznej
63.	Uczymy się uderzać piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współwiczającym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone
64.	Poznajemy gry ruchowe z elementami mini piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami
65.	Uczymy się przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy
66.	Uczymy się prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna linie na boisku piłki nożnej

67.	Uczymy się uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole karne
68.	Uczymy się żonglerki piłki	Uczeń ćwiczy indywidualnie	Uczeń potrafi żonglować piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jaka jest rola bramkarza
69.	Doskonalimy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry polu karnym
70.	Doskonalimy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwiczających	Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny
71.	Doskonalimy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę	Uczeń przyznaje się do błędu	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym
72.	Organizujemy klasowy turniej mini piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, pro-wadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry
73.	Uczymy się kozłować piłkę w mini koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini koszykówki
74.	Uczymy się chwycić i podawać piłkę w mini koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska
77.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie co to są linie końcowe boiska
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współwiczających	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie co to są linie rzutów wolnych
79.	Uczymy się kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania piłki
80.	Uczymy się kozłować piłkę ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania
81.	Poznajemy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyt i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków

82.	Uczymy się rzutu oburącz do niskiego kosza	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, skąd należy wprowadzić piłki zza linii bocznej
83.	Uczymy się rzutu jednorącz do niskiego kosza	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, skąd należy wprowadzić piłki zza linii końcowej
84.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku
85.	Doskonalimy rzuty do kosza oburącz i jednorącz	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów do kosza
86.	Poznajemy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą i podaje piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry
87.	Uczymy się kozłować piłkę ręczną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki ręcznej
88.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę ręczną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki
89.	Uczymy się rzucać piłką na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
90.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do mini piłki ręcznej
91.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez zabawy ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w mini piłce ręcznej
92.	Doskonalimy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą piłkę oburącz i podaje jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry
93.	Uczymy się kozłować piłkę ręczną prawą i lewą ręką	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania
94.	Uczymy się kozłować piłkę ręczną ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania
95.	Poznajemy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgóme	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań
96.	Uczymy się rzutu na bramkę z miejsca	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd kroków



97.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady wykonania podania zza linii bocznej
98.	Doskonalimy rzut na bramkę z miejsca	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe
99.	Uczymy się gry szkolnej w mini piłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonujesz rzut karny
100.	Doskonalimy grę szkolną w mini piłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, kto może poruszać się w polu bramkowym
101.	Uczymy poruszania się po boisku w mini piłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki siatkowej
102.	Uczymy się postaw siatkarskich poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska
103.	Uczymy się odbić piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest mini piłka siatkowa
104.	Poznajemy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry
105.	Doskonalimy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry
106.	Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna postawy siatkarskie
107.	Uczymy się postaw siatkarskich	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie niskie i wysokie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawy siatkarskie
108.	Uczymy się przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwycić piłkę w tzw. „koszy- czek”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jaką przyjmujemy postawę do odbicia piłki
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak nazywają się linie na boisku piłki siatkowej
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym dorzucaną od współwiczającego	Uczeń chętnie ćwiczy w dwójce	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym po dorzuceniu od współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku
111.	Uczymy się odbić piłki sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń pomaga współwiczającemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę

112.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń odbija piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie co to jest „przejście”
113.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie jakie są błędy przy odbiciu piłki
114.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce
115.	Organizujemy klasowy/ międzyklasowy turniej mini piłki nożnej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z mini piłki nożnej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki nożnej
116.	Organizujemy klasowy/ międzyklasowy turniej mini piłki ręcznej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali po- znane umiejętności ruchowe z mini piłki ręcznej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki ręcznej
117.	Organizujemy klasowy/ międzyklasowy turniej mini piłki siatkowej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali po- znane umiejętności ruchowe z mini piłki siatkowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki siatkowej
118.	Organizujemy klasowy/ międzyklasowy turniej mini koszykówki	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali po- znane umiejętności ruchowe z mini koszykówki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini koszykówki
119.	Poznajemy regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
120.	Uczymy się zasad uczestnictwa w zajęciach wf w roku szkolnym	Uczeń zawsze ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy będzie obowiązywał w roku szkolnym
121.	Uczymy się bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego i z urządzeń sportowych
122.	Poznajemy zasady zachowania się w razie wypadku podczas zajęć ruchowych	Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym	Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna numer 112
123.	Poznajemy wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Uczeń chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej	Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych	Uczeń kształtuje ko- ordynację ruchową, gibkość, siłę, wytrzymałość, szybkość	Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu
124.	Poznajemy normy aktywności fizycznej dla swoje- go wieku	Uczeń chętnie ćwiczy w czasie wolnym	Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych	Uczeń kształtuje ko- ordynację ruchową, gibkość, siłę, wytrzymałość, szybkość	Uczeń zna normy aktywności fizycznej
125.	Poznajemy współczesną piramidę żywienia	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia	Uczeń umie właściwie interpretować opisy produktów żywnościowych	-----	Uczeń zna nową piramidę żywienia
126.	Uczymy się wyboru odpowiednich produktów żywnościowych	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia	Uczeń umie ustalić dla siebie codzienną dietę	-----	Uczeń wie, co to jest kaloryczność pokarmów

127.	Przyjmujemy prawidłową postawę ciała	Uczeń świadomie przyjmuje prawidłową postawę ciała	Uczeń prawidłowo siedzi w ławce, nosi plecak do szkoły we właściwy sposób, ergonomicznie pod- nosi i przenosi cięższe przedmioty	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała
128.	Poznajemy ćwiczenia korygujące postawę ciała	Uczeń chętnie wykonuje określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń potrafi wykonać określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne
129.	Poznajemy zasady higieny osobistej	Uczeń jest zawsze czysty i zadbany na zajęciach	Uczeń umie dbać o higienę osobistą	-----	Uczeń zna zasady higieny osobistej