

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 8

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, motywującą 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 VIII 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 VIII 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 ramion, 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.	Kontrolujemy wytrzymałość, skoczność iszybkość według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu
3.	Uczymy się samokontroli siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola
4.	Uczymy się samokontroli wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena
5.	Kształtujemy wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczenia- mi długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku
6.	Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeb systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku
7.	Poznajemy nowe 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 marszobiegu 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 nowych 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.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą

13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	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 fizyczną	Uczeń wie, gdzie może jeździć na sankach w najbliższej okolicy
15.	Doskonalimy 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.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność
20.	Doskonalimy rozbieg do skoku wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak wykonać rozbieg
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe
23.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 600 m	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 1000 m	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 sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe
26.	Doskonalimy technikę rzutu oszczepem z marszu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
27.	Doskonalimy technikę rzutu oszczepem z biegu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce

28.	Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu(3kg)	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.	Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 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.	Poznajemy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę szkolną pchnięcia kulą
31.	Doskonalimy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości pchnięcia
32.	Doskonalimy odbicie z belki 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, którą nogą odbić się od belki
33.	Skaczemy w dal z pełnego 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 składa się na wynik skoku w dal
34.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń wie, o ile podnosi się poprzeczkę
35.	Uczymy się wymyka na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku
36.	Doskonalimy wymyk na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku
37.	Stajemy na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne
38.	Doskonalimy stanie na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach
39.	Poznajemy przerzut bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem
40.	Doskonalimy przerzut bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem
41.	Poznajemy „piramidy” dwójkowe	Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” dwójkową ze współćwiczącym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej
42.	Poznajemy „piramidy” trójkowe	Uczeń dba o estetykę ruchu	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” trójkową ze współćwiczącymi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej
43.	Poznajemy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię

44.	Doskonalimy skok rozkroczny przez kozła	Uczeń asekuje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych
45.	Doskonalimy formy łączone przewrotu w przód i w tył	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt
46.	Doskonalimy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń pomaga współwiczającym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszcz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku
47.	Wykonujemy według własnej inwencji 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.	Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ławeczce według własnej inwencji	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 według własnej inwencji	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, gibkość	Uczeń zna zasady rozgrywania zawodów gimnastycznych
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, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	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 podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia
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, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	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.	Poznajemy krok walca wiedeńskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc wiedeński
56.	Tańczymy walca wiedeńskiego w parach	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca
57.	Doskonalimy grę w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forehendem i backhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serwis w tenisie stołowym
58.	Doskonalimy grę w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietał piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadranta
59.	Doskonalimy grę „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry
60.	Doskonalimy grę w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry
61.	Doskonalimy prowadzenie piłki nożnej 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 piłki nożnej
62.	Doskonalimy przyjęcie piłki nożnej 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 wprawdzie się piłkę do gry zza linii bocznej
63.	Doskonalimy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współzawodniczącym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrania w piłce nożnej są niedozwolone
64.	Doskonalimy gry ruchowe z elementami 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.	Doskonalimy przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy
66.	Doskonalimy prowadzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni
67.	Wykonujemy zwód pojedynczy przodem	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód z piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów
68.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony
69.	Uczymy się ataku szybkiego	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku

70.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem w trójkach	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwiczających	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny
71.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem i wykonujemy rzuty karne	Uczeń przyznaje się do błędu	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym
72.	Organizujemy klasowy turniej piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry
73.	Uczymy się kozłować piłkę w 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 koszykówki
74.	Uczymy się chwycić i podawać piłkę w 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 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 podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę obu- rącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd 24 s
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współ- ćwiczących	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych
79.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce
80.	Uczymy się ataku szybkiego w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega atak szybki w koszykówce
81.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyt i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków
82.	Doskonalimy rzut z biegu (dwutaktu)	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty
83.	Doskonalimy dwutakt po podaniu od współwiczającego	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania
84.	Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem do kosza	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5s
85.	Doskonalimy dwutakt po kozłowaniu i podaniu od współwiczającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia zalicza zdobyte punkty

86.	Doskonalimy dwutakt po zwodzie pojedynczym tyłem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń wykonuje dwutakt po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis „błąd połowy”
87.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy 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 piłki ręcznej
88.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki ręcznej poprzez zabawy gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytać piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki
89.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
90.	Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współwziewczącymi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego
91.	Doskonalimy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współwziewczącymi	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku
92.	Uczymy się rzutu na bramkę po przeskoku	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
93.	Poznajemy rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
94.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania
95.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań
96.	Doskonalimy rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu
97.	Uczymy się obrony strefowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony
98.	Doskonalimy grę w obronie strefowej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna ustawienia w obronie strefowej
99.	Doskonalimy grę szkolną w piłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwyta, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny
100.	Doskonalimy grę właściwą w piłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki
101.	Doskonalimy poruszanie się po boisku w piłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki w piłce siatkowej
102.	Doskonalimy postawy siatkarskie 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.	Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna polskich siatkarzy
104.	Uczymy się ataku przez „zbiecie” piłki	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbiecie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku
105.	Uczymy się bloku podwójnego, potrójnego	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej
106.	Doskonalimy atak przez „zbiecie” piłki	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbiecie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku
107.	Doskonalimy blok podwójny, potrójny	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady gry przy siatce
108.	Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku
111.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach ze zmianą miejsca	Uczeń pomaga współwzajemnie	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę
112.	Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki
113.	Poznajemy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca wykonujemy zagrywkę
114.	Doskonalimy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna przepisy związane z zagrywką
115.	Doskonalimy grę w „Ringo” nad wakółką	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo
116.	Doskonalimy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo
117.	Doskonalimy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali uderzenie piłeczki forehendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego
118.	Doskonalimy grę w badmintona	Uczeń chętnie gra w badmintona	Uczeń doskonali uderzenie lotki forehendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintona
119.	Poznajemy przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków na lekcjach wychowania fizycznego
120.	Utrwalamy zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jaka jest różnica między przyborem a urządzeniem sportowym

121.	Poznajemy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć
122.	Utrwalamy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć
123.	Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia
124.	Poznajemy negatywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia
125.	Poznajemy negatywny wpływ substancji sterydowych na zdrowie człowieka	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje sterydowe	-----	Uczeń zna działanie substancji sterydowych
126.	Poznajemy negatywne skutki stresu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić czynniki, które prowadzą do stresu	-----	Uczeń wie, co to jest stres
127.	Poznajemy zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje psychoaktywne	-----	Uczeń wie, co to są substancje psychoaktywne
128.	Doskonalimy 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 przyczyny anoreksji	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny anoreksji	-----	Uczeń wie, co to jest anoreksja
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości

