

Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny w kl. IV SP

I	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	- Uczeń z dużymi trudnościami potrafi rozpoznać jedną wybraną zdolność motoryczną człowieka. - Myląc rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; zna terminologię, ale nie rozumie ich znaczenia. - Jest w stanie wymienić tylko jedną cechę prawidłowej postawy ciała, często z błędami.	- Uczeń potrafi rozpoznać kilka podstawowych zdolności motorycznych człowieka, ale jego wiedza jest fragmentaryczna. - Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego, ale nie zawsze prawidłowo potrafi je wyjaśnić. - Wymienia 2-3 cechy prawidłowej postawy ciała, ale może mieć trudności z ich dokładnym opisaniem.	- Uczeń poprawnie rozpoznaje większość podstawowych zdolności motorycznych człowieka i potrafi krótko je scharakteryzować. -Prawidłowo rozróżnia tętno spoczynkowe i powysiłkowe, potrafi wyjaśnić różnice między nimi. -Wymienia kilka cech prawidłowej postawy ciała i potrafi je opisać, choć może brakować szczegółowości.	-Uczeń bez problemu rozpoznaje wszystkie podstawowe zdolności motoryczne człowieka, potrafi je wyczerpująco opisać. - Zna i rozumie różnice między tętnem spoczynkowym a powysiłkowym, potrafi podać przykłady ich zastosowania w praktyce. - Wymienia wszystkie kluczowe cechy prawidłowej postawy ciała, dokładnie je opisując i wyjaśniając ich znaczenie.	- Uczeń rozpoznaje nie tylko podstawowe, ale także bardziej zaawansowane zdolności motoryczne człowieka, potrafi je szczegółowo opisać i podać przykłady ich rozwijania. -Płynnie rozróżnia tętno spoczynkowe i powysiłkowe, wyjaśnia ich znaczenie w kontekście zdrowia i treningu fizycznego, potrafi omówić ich wpływ na organizm. -Wymienia wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała, szczegółowo je opisuje i rozumie ich znaczenie dla zdrowia fizycznego, potrafi także wskazać skutki nieprawidłowej postawy.
	w zakresie umiejętności	■ Uczeń z dużymi trudnościami, z pomocą nauczyciela, dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku, ale wymaga stałej	■ Uczeń samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku, ale potrzebuje pomocy przy interpretacji wyników.	■ Uczeń samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku. Potrafi z pomocą nauczyciela poprawnie	■ Uczeń bez problemu dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku, prawidłowo interpretując wyniki z minimalną pomocą nauczyciela.	■ Uczeń samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku, interpretując wyniki poprawnie i dokładnie,

		pomocy przy interpretacji wyników. ■ Podejmuje próbę wykonania próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa, ale robi to nieprawidłowo. ■ Z trudem i z pomocą nauczyciela zademonstruje jedno podstawowe ćwiczenie kształtujące zdolności motoryczne. ■ Próbuje wykonać ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, ale robi to nieprawidłowo i bez zaangażowania.	■ Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa, ale technika wymaga korekty. ■ Zademonstruje jedno proste ćwiczenie kształtujące zdolności motoryczne, choć może mieć trudności z poprawnym wykonaniem. ■ Wykonuje podstawowe ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, ale jego technika wymaga poprawy.	interpretować wyniki. ■ Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa z dobrą techniką, ale czasami wymaga drobnych korekt. ■ Zademonstruje jedno ćwiczenie kształtujące zdolności motoryczne poprawnie i z odpowiednią techniką. ■ Wykonuje większość ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała poprawnie, choć czasem wymaga przypomnienia o technice.	■ Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa z bardzo dobrą techniką. ■ Zademonstruje jedno ćwiczenie kształtujące zdolności motoryczne poprawnie, prezentując pełne zrozumienie celu ćwiczenia. ■ Wykonuje wszystkie ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała z dobrą techniką i zaangażowaniem.	potrafi także wyciągać wnioski na temat swojego stanu zdrowia. ■ Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa z perfekcyjną techniką, potrafi także poprawiać innych w razie potrzeby. ■ Zademonstruje ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne z doskonałą techniką, potrafi też wybrać najbardziej odpowiednie ćwiczenie w zależności od celu. ■ Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała z perfekcyjną techniką, rozumiejąc ich znaczenie dla zdrowia.
II	Aktywność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Uczeń podejmuje próbę opisanie sposobu wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, ale opis jest bardzo niejasny i niekompletny. ■ Z dużymi trudnościami opisuje zasady jednej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, ale popełnia wiele błędów.	■ Uczeń potrafi w podstawowy sposób opisać sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, ale opis może być niepełny lub mało precyzyjny. ■ Opisuje zasady jednej wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, ale może pominąć	■ Uczeń poprawnie opisuje sposób wykonywania większości poznawanych umiejętności ruchowych, choć opis może wymagać drobnych korekt. ■ Dobrze opisuje zasady jednej wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, wskazując większość	■ Uczeń szczegółowo i precyzyjnie opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, uwzględniając wszystkie kluczowe elementy. ■ Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej z uwzględnieniem szczegółów i ewentualnych wariantów. ■ Bardzo dobrze rozróżnia i wyjaśnia	■ Uczeń bezbłędnie i wyczerpująco opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, uwzględniając zaawansowane techniki i możliwe błędy. ■ Doskonale opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, uwzględniając wszystkie szczegóły i

		■ Z trudem rozróżnia pojęcia technika i taktyka, ale nie potrafi ich poprawnie wyjaśnić. ■ Wymienia jedno miejsce lub obiekt w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, ale bez szczegółów. ■ Ma ogólną wiedzę na temat symboliki flagi i znicza olimpijskiego, ale nie potrafi tego poprawnie wyjaśnić; myli pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	szczególne lub popełnić drobne błędy. ■ Rozróżnia pojęcia technika i taktyka, ale potrzebuje pomocy w ich poprawnym wyjaśnieniu. ■ Wymienia 2-3 miejsca, obiekty lub urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, ale jego opis jest ogólny. ■ Potrafi wyjaśnić podstawowe znaczenie flagi i znicza olimpijskiego oraz rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie, ale bez szczegółów.	kluczowych elementów. ■ Prawidłowo rozróżnia pojęcia technika i taktyka, potrafi je poprawnie wyjaśnić na prostym przykładzie. ■ Wymienia kilka (3-4) miejsc, obiektów lub urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, i krótko je opisuje. ■ Poprawnie wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, i rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie, podając podstawowe różnice.	pojęcia technika i taktyka, potrafi podać przykłady ich zastosowania w praktyce. ■ Wymienia i opisuje kilka (4-5) miejsc, obiektów lub urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, szczegółowo omawiając ich przydatność. ■ Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, oraz rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie, podając przykłady historyczne.	proponując modyfikacje. ■ Perfekcyjnie rozróżnia i wyjaśnia pojęcia technika i taktyka, potrafi omówić ich znaczenie w różnych kontekstach sportowych. ■ Wymienia i szczegółowo opisuje wszystkie istotne miejsca, obiekty lub urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, proponując także ich optymalne zastosowanie. ■ Doskonale wyjaśnia symbolikę flagi i znicza olimpijskiego, oraz rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie, omawiając różnice na podstawie przykładów z historii olimpizmu.
	w zakresie umiejętności	■ Uczeń z dużymi trudnościami wykonuje niektóre elementy techniczne (np. kozłowanie piłki w ruchu, podanie, rzut), ale robi to niepewnie i niedokładnie. ■ Bierze udział w minigrach lub grach szkolnych, ale wymaga ciągłej	■ Uczeń wykonuje większość elementów technicznych, takich jak kozłowanie piłki, prowadzenie piłki nogą, podania i rzuty, ale z podstawowymi i błędami technicznymi. ■ Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych, ale	■ Uczeń poprawnie wykonuje elementy techniczne, takie jak kozłowanie, prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia i zagrywki, ale czasami występują drobne błędy. ■ Uczestniczy aktywnie i skutecznie w minigrach oraz grach szkolnych,	■ Uczeń bardzo dobrze wykonuje elementy techniczne, takie jak kozłowanie, prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia i zagrywki, z minimalnymi błędami. ■ Jest aktywnym i efektywnym uczestnikiem minigier i gier szkolnych, stosując poznane umiejętności z dobrą skutecznością.	■ Uczeń perfekcyjnie wykonuje wszystkie elementy techniczne, takie jak kozłowanie, prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia i zagrywki, prezentując pełne opanowanie techniki. ■ Jest liderem w minigrach i grach

		pomocy i instrukcji. ■ Wykonuje niepełny przewrót w przód lub w tył, ale technika jest błędna. ■ Podejmuje próby wykonania ćwiczeń zwinnościowych i skoków, ale z pomocą nauczyciela i z wieloma błędami. ■ Próbuje wykonać proste kroki taneczne, ale jest niepewny i niezgrany z muzyką. ■ Potrzebuje wsparcia w przeprowadzeniu fragmentu rozgrzewki i często gubi się w kolejności ćwiczeń. ■ Wykonuje bieg krótki lub rzut małą piłką, ale z bardzo słabymi wynikami i dużymi problemami technicznymi.	nie zawsze potrafi zastosować poznane umiejętności w praktyce. ■ Wykonuje przewrót w przód i w tył, ale jego technika wymaga poprawy. ■ Wykonuje proste ćwiczenia zwinnościowe oraz skoki, ale z błędami. ■ Potrafi wykonać podstawowe kroki i figury taneczne, ale jego ruchy są czasami niedokładne. ■ Przeprowadza fragment rozgrzewki, ale potrzebuje czasami pomocy i wskazówek. ■ Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, rzut małą piłką oraz skok w dal, ale wyniki są przeciętne.	stosując poznane umiejętności. ■ Wykonuje przewroty w przód i w tył poprawnie, z drobnymi niedociągnięciami. ■ Wykonuje większość ćwiczeń zwinnościowych i skoków, ale czasami wymaga drobnych korekt. ■ Dobrze wykonuje kroki i figury taneczne, choć niektóre ruchy mogą być nieco sztywne. ■ Samodzielnie przeprowadza fragment rozgrzewki, ale czasami potrzebuje wsparcia. ■ Osiąga dobre wyniki w biegu krótkim, rzucie małą piłką i skoku w dal, z poprawną techniką.	■ Wykonuje przewroty w przód i w tył z dobrą techniką, bez większych błędów. ■ Wykonuje większość ćwiczeń zwinnościowych i skoków poprawnie i z dużą pewnością siebie. ■ Z łatwością wykonuje kroki i figury taneczne, prezentując płynność i rytm. ■ Samodzielnie i bezbłędnie przeprowadza fragment rozgrzewki. ■ Osiąga bardzo dobre wyniki w biegu krótkim, rzucie małą piłką i skoku w dal, prezentując prawidłową technikę i szybkość.	szkolnych, potrafiąc doskonale zastosować poznane umiejętności w dynamicznych sytuacjach. ■ Wykonuje przewroty w przód i w tył, a także inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z pełną precyzją. ■ Bezbłędnie wykonuje wszystkie ćwiczenia zwinnościowe i skoki, prezentując zaawansowaną technikę i pewność siebie. ■ Doskonale wykonuje kroki i figury taneczne, płynnie łącząc je w układ, z pełnym zrozumieniem rytmu i stylu. ■ Samodzielnie, pewnie i dokładnie przeprowadza fragment rozgrzewki, dostosowując ćwiczenia do potrzeb grupy. ■ Osiąga doskonałe wyniki w biegu krótkim, rzucie małą piłką i skoku w dal, prezentując wyjątkową technikę, szybkość i koordynację.
III	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena Bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Uczeń zna tylko nieliczne fragmenty regulaminu sali gimnastycznej i boiska	■ Uczeń zna podstawowe elementy regulaminu sali gimnastycznej	■ Uczeń dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,	■ Uczeń bardzo dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, potrafi przytoczyć i	■ Uczeń perfekcyjnie zna regulamin sali gimnastycznej i boiska

		sportowego, ale nie potrafi ich w pełni przytoczyć ani zastosować. ■ Potrafi wymienić jedną lub dwie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, ale robi to niepewnie i z błędami. ■ Wymienia jedną osobę, do której należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, ale nie jest pewny jej roli lub kontaktu.	i boiska sportowego, potrafi wymienić najważniejsze zasady, choć może potrzebować przypomnienia a szczegółów. ■ Opisuje główne zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, choć jego wiedza może być ogólna i niezbyt precyzyjna. ■ Wymienia 2-3 osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, ale może mieć trudności z pełnym zrozumieniem ich roli.	potrafi przytoczyć i zastosować większość zasad. ■ Prawidłowo opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, z drobnymi brakami w szczegółach. ■ Wymienia wszystkie kluczowe osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, z pełnym zrozumieniem ich roli.	zastosować wszystkie zasady bezbłędnie. ■ Opisuje szczegółowo zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wykazując zrozumienie możliwych zagrożeń. ■ Wymienia wszystkie osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, rozumiejąc dokładnie ich funkcje i sposób kontaktu.	sportowego, potrafi nie tylko przytoczyć wszystkie zasady, ale także uzasadnić ich znaczenie i zastosowanie w praktyce. ■ Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku z pełnym zrozumieniem szczegółów, potrafi przewidzieć potencjalne zagrożenia i zaproponować odpowiednie działania prewencyjne. ■ Wymienia wszystkie osoby odpowiedzialne za pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, dokładnie rozumiejąc ich role, oraz potrafi wskazać właściwe kroki postępowania w różnych sytuacjach kryzysowych.
	zakresie umiejętności	■ Uczeń podejmuje próby przestrzegania zasad bezpiecznego zachowania się, ale często zapomina o ich stosowaniu. ■ Wybiera miejsce do zabaw i gier ruchowych, jednak nie zawsze uwzględnia kwestie bezpieczeństwa (np. zbyt blisko przeszkód).	■ Uczeń w większości sytuacji przestrzega zasad bezpiecznego zachowania, choć czasami wymaga przypomnień. ■ Zazwyczaj potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier, ale nie zawsze dostrzega wszystkie potencjalne zagrożenia.	■ Uczeń regularnie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, zwracając uwagę na swoje bezpieczeństwo oraz innych. ■ Umie świadomie wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, unikając	■ Uczeń zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach, samodzielnie przypominając o nich innym. ■ Potrafi z dużą świadomością wybrać odpowiednie i bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, przewidując możliwe zagrożenia. ■ Doskonale posługuje się przyborami	■ Uczeń nie tylko przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, ale także aktywnie dba o bezpieczeństwo o całej grupy, udzielając wskazówek innym uczniom. ■ Samodzielnie i wybiera idealnie bezpieczne miejsce do zabaw i gier, wykazując

		☐ Potrafi posługiwać się podstawowymi przyborami sportowymi, ale często robi to w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem ☐ Uczeń próbuje wykonać elementy samoochrony przy upadku lub zeskoku, ale popełnia liczne błędy, co naraża go na urazy.	☐ Prawidłowo posługuje się przyborami sportowymi, choć zdarzają się drobne błędy w ich użytkowaniu. ☐ Potrafi wykonać podstawowe elementy samoochrony przy upadku lub zeskoku, jednak technika nie jest jeszcze w pełni opanowana.	potencjalnych zagrożeń. ☐ Prawidłowo posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, wykazując odpowiedzialność w ich użytkowaniu. ☐ Poprawnie wykonuje elementy samoochrony przy upadku lub zeskoku, z drobnymi błędami, ale bez ryzyka urazu.	sportowymi, stosując je zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem. ☐ Wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku prawidłowo, z pełną kontrolą i bezbłędną techniką.	pełne zrozumienie zasad bezpieczeństwa. ☐ Posługuje się przyborami sportowymi perfekcyjnie, potrafi nawet wytłumaczyć innym uczniom, jak ich prawidłowo używać. ☐ Elementy samoochrony przy upadku i zeskoku wykonuje perfekcyjnie, prezentując pełną kontrolę nad ciałem, płynność i doskonałą technikę, mogąc służyć jako wzór dla innych uczniów.
IV	Edukacja zdrowotna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena Bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	☐ Uczeń w ograniczonym stopniu rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, ale ma trudności z wyjaśnieniem konkretnych korzyści. ☐ Zna tylko niektóre elementy piramidy żywienia i aktywności fizycznej, ale nie potrafi wytłumaczyć jej zasad. ☐ Potrafi wymienić tylko kilka zasad zdrowego odżywiania, ale bez szerszego wyjaśnienia. ☐ Częściowo zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych	☐ Uczeń potrafi wymienić podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, choć jego wyjaśnienia są ogólnikowe. ☐ Rozpoznaje główne elementy piramidy żywienia i aktywności fizycznej, ale ma trudności z jej szczegółowym omówieniem. ☐ Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania, ale nie zawsze potrafi wyjaśnić,	☐ Uczeń potrafi jasno wyjaśnić, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, podając kilka konkretnych przykładów korzyści (np. poprawa kondycji, wzmocnienie odporności). ☐ Poprawnie opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, rozumiejąc jej podstawowe założenia. ☐ Zna i wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania, wskazując na potrzebę spożywania różnych grup produktów.	☐ Uczeń szczegółowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, uwzględniając zarówno fizyczne, jak i psychiczne korzyści (np. lepsze samopoczucie, zmniejszenie stresu). ☐ Zna dokładnie piramidę żywienia i aktywności fizycznej, potrafi wytłumaczyć, jak poszczególne poziomy wpływają na zdrowie. ☐ Wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania, podając szczegółowe przykłady odpowiednich produktów i porcji. ☐ Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych i potrafi wskazać, jak	☐ Uczeń kompleksowo i bardzo szczegółowo opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, podając liczne przykłady korzyści na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym. ☐ Perfekcyjnie opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, potrafi również zinterpretować jej znaczenie w kontekście zdrowego stylu życia. ☐ Dogłębnie rozumie zasady zdrowego odżywiania,

		h, ale nie potrafi poprawnie ich zastosować.	dlaczego są one ważne. ■ Rozumie, jak dobrać strój do warunków atmosferycznych, ale jego wyjaśnienia są powierzchowne.	■ Potrafi dobrze opisać zasady doboru stroju do różnych warunków atmosferycznych, wskazując na znaczenie odpowiednich materiałów i warstw ubrań.	odpowiedni strój może wpływać na bezpieczeństwo i komfort podczas aktywności fizycznej.	potrafi zaplanować zdrowy posiłek i dostosować dietę do różnych potrzeb zdrowotnych i aktywności. ■ Zna i potrafi precyzyjnie opisać zasady doboru stroju do różnych warunków atmosferycznych, uwzględniając czynniki takie jak wilgotność, temperatura i rodzaj aktywności, oraz potrafi wyjaśnić, jak odpowiedni ubiór wpływa na wydolność organizmu i komfort podczas zajęć ruchowych.
	w zakresie umiejętności	■ Uczeń w minimalnym stopniu przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, ale często wymaga przypominania i nie zawsze stosuje się do zasad. ■ Zazwyczaj przyjmuje nieprawidłową postawę ciała, mimo prób korekcji. Rzadko potrafi utrzymać właściwą postawę w różnych sytuacjach.	■ Uczeń przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży na poziomie wystarczającym, ale wymaga sporadycznych przypomnień. ■ Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała, jednak nie zawsze utrzymuje ją w różnych sytuacjach, zwłaszcza w dynamicznych lub mniej komfortowych warunkach.	■ Uczeń regularnie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, dbając o swoje zdrowie oraz komfort podczas zajęć. ■ Prawidłowo przyjmuje i utrzymuje postawę ciała w różnych sytuacjach, zarówno podczas ćwiczeń, jak i w codziennych aktywnościach, z niewielkimi błędami.	■ Uczeń zawsze dba o higienę osobistą i czystość odzieży, wykazując odpowiedzialność za swoje zdrowie i komfort podczas zajęć fizycznych. ■ Przyjmuje i utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, także w dynamicznych lub wymagających warunkach, bez konieczności korekcji.	■ Uczeń wzorowo przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, stając się przykładem dla innych w zakresie dbania o zdrowie i komfort. ■ Perfekcyjnie przyjmuje i utrzymuje prawidłową postawę ciała w każdej sytuacji, nawet w trudnych warunkach, wykazując pełną świadomość swojego ciała i jego prawidłowego funkcjonowania. Może służyć jako przykład dla innych uczniów.

Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny w kl. V-VI SP

I	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	W zakresie wiedzy	■ Uczeń potrafi jedynie wymienić kryteria oceny wytrzymałości w teście Coopera, ale nie rozumie ich znaczenia. ■ Zna bardzo ogólne informacje na temat oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ale ma trudności z ich szczegółowym wymienieniem. ■ Potrafi wymienić jedną lub dwie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, ale nie jest w stanie wyjaśnić ich funkcji.	■ Uczeń potrafi wymienić podstawowe kryteria oceny wytrzymałości w teście Coopera (np. dystans, czas), ale nie rozumie, jak te kryteria wpływają na ocenę sprawności. ■ Wymienia kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa, ale jego wiedza jest powierzchowna i wymaga doprecyzowania. ■ Potrafi wymienić kilka głównych grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała, ale nie potrafi szczegółowo wyjaśnić ich roli w utrzymaniu postawy.	■ Uczeń potrafi poprawnie wymienić kryteria oceny wytrzymałości w teście Coopera (np. dystans pokonany w ciągu 12 minut) i rozumie, jak wyniki są interpretowane. ■ Prawidłowo wymienia kryteria oceny siły mięśni brzucha (np. liczba powtórzeń w określonym czasie) i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa (np. zakres ruchu w próbie skłonu). ■ Potrafi wymienić główne grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała (np. mięśnie grzbietu, brzucha) i ogólnie rozumie ich znaczenie.	■ Uczeń dokładnie wymienia kryteria oceny wytrzymałości w teście Coopera i rozumie ich znaczenie dla oceny kondycji fizycznej. ■ Potrafi szczegółowo wymienić kryteria oceny siły mięśni brzucha (np. ilość wykonanych brzusków) oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa (np. zakres ruchu w próbie skłonu w przód). ■ Potrafi poprawnie wskazać grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała (mięśnie głębokie, brzucha, grzbietu) i wyjaśnić ich rolę w utrzymaniu postawy.	■ Uczeń doskonale wymienia i interpretuje kryteria oceny wytrzymałości w teście Coopera, rozumie, jak wynik wpływa na ocenę sprawności fizycznej i potrafi podać przykłady norm wynikowych. ■ Wymienia i szczegółowo omawia kryteria oceny siły mięśni brzucha oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, podając konkretne przykłady testów i norm. ■ Precyzyjnie wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała (np. mięśnie grzbietu, brzucha, pośladków, mięśnie głębokie) oraz szczegółowo wyjaśnia ich rolę w stabilizacji i prawidłowym funkcjonowaniu postawy ciała. Może również zaproponować ćwiczenia wzmacniające te grupy mięśniowe.
I	w zakresie umiejętności	■ Uczeń wykonuje próby sprawnościowe, ale wymaga stałej pomocy nauczyciela. Ma duże trudności z wykonaniem testów wytrzymałościowych, siłowych i gibkościowych, często nie	■ Uczeń wykonuje próby sprawnościowe oceniające wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, ale wymaga częstej korekty od nauczyciela. Wyniki prób są zazwyczaj na	■ Uczeń prawidłowo wykonuje próby sprawnościowe, w tym testy wytrzymałości tlenowej, siłowej i gibkościowej, z niewielkimi błędami technicznymi. Wyniki są na	■ Uczeń bardzo dobrze wykonuje próby sprawnościowe (wytrzymałość, siłę, gibkość), osiągając wyniki powyżej przeciętnej.	■ Uczeń perfekcyjnie wykonuje próby sprawnościowe oceniające wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, osiągając wyniki na poziomie wyróżniającym. Wykonuje zadania z

		wykonuje zadań poprawnie technicznie. ■ Z pomocą nauczyciela w minimalnym stopniu interpretuje wyniki testów, ale jego rozumienie jest bardzo ograniczone. ■ Uczeń podejmuje próbę demonstrowania ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń gibkościowych, jednak popełnia liczne błędy techniczne, zwłaszcza przy pracy z partnerem. ■ Podejmuje ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem, ale wykonuje je z niską precyzją i słabą kontrolą ruchu.	poziomie minimalnym. ■ Z pomocą nauczyciela w prosty sposób interpretuje uzyskane wyniki testów, rozumiejąc podstawowe wskaźniki. ■ Uczeń demonstruje podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe, ale z widocznymi błędami w technice, zwłaszcza w pracy z partnerem. ■ Wykonuje ćwiczenia koordynacyjne, jednak jego koordynacja ruchowa pozostawia wiele do życzenia, a kontrola nad ruchem jest niewystarczająca.	poziomie zadowalającym ■ Z pomocą nauczyciela potrafi właściwie zinterpretować wyniki testów, rozumiejąc ich znaczenie dla własnej sprawności fizycznej. ■ Prawdłowo demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe, zarówno indywidualnie, jak i z partnerem, choć czasami potrzebuje korekty w technice. ■ Wykonuje ćwiczenia koordynacyjne poprawnie, z odpowiednią kontrolą ruchu i współpracą z partnerem.	Technika wykonania prób jest prawidłowa. ■ Samodzielnie, z niewielką pomocą nauczyciela, interpretuje uzyskane wyniki testów i potrafi wyciągnąć wnioski na temat swojej kondycji fizycznej. ■ Bez większych błędów technicznych demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem, wykazując dobrą technikę i koordynację. ■ Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne z wysoką precyzją, zarówno indywidualnie, jak i z partnerem, dobrze kontrolując ruchy.	doskonałą techniką i bezbłędnie. ■ Samodzielnie i poprawnie interpretuje uzyskane wyniki testów, potrafi je porównać z normami i wyciągnąć trafne wnioski na temat swojej sprawności fizycznej. ■ Doskonale demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem, prezentując wzorcową technikę i koordynację. ■ Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne na bardzo wysokim poziomie, zarówno indywidualnie, jak i z partnerem, z pełną kontrolą nad ruchem i precyzją, mogąc służyć jako przykład dla innych.
II	Aktywność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Uczeń potrafi wymienić tylko podstawowe przepisy wybranej gry zespołowej, ale ma trudności z ich szczegółowym wyjaśnieniem. ■ Z dużą pomocą nauczyciela opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju, ale nie potrafi	■ Uczeń wymienia kilka podstawowych przepisów wybranych sportowych gier zespołowych, ale bez głębszego zrozumienia. ■ W prosty sposób opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju, choć nie potrafi ich szczegółowo omówić.	■ Uczeń potrafi wymienić i wyjaśnić podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. ■ Prawdłowo opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju europejskiego,	■ Uczeń dokładnie wymienia i wyjaśnia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, potrafi je zastosować podczas gry i dostrzega ich wpływ na grę drużynową. ■ Doskonale opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z	■ Uczeń doskonale zna i wyjaśnia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, potrafi je zastosować podczas gry i dostrzega ich wpływ na grę drużynową. ■ Doskonale opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z

		samodzielnie podać szczegółów. ■ Opisuje bardzo ogólne zasady taktyki obrony i ataku w grach zespołowych, ale nie rozumie ich praktycznego zastosowania. ■ Wymienia ogólne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla swojego wieku, ale nie zna szczegółów. ■ Potrafi w prosty sposób zdefiniować rozgrzewkę, ale nie potrafi poprawnie opisać jej zasad. ■ W minimalnym stopniu rozumie ideę ruchu olimpijskiego i nie potrafi rozróżnić starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	■ Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku, ale nie potrafi zastosować ich w praktyce. ■ Wymienia podstawowe rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. minimalny czas aktywności dziennie). ■ Definiuje rozgrzewkę i wymienia jej podstawowe zasady, ale nie zna wszystkich elementów. ■ Potrafi w skrócie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, ale nie dostrzega istotnych różnic między nimi.	rozumiejąc jej cele i zasady gry. ■ Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku, rozumiejąc ich znaczenie w grach zespołowych, choć potrzebuje niewielkiej pomocy przy zastosowaniu ich w praktyce. ■ Zna i wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, odnosząc się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej. ■ Poprawnie definiuje rozgrzewkę i szczegółowo opisuje jej zasady, rozumiejąc jej znaczenie dla przygotowania ciała do wysiłku. ■ Rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, potrafi wymienić kilka kluczowych różnic między nimi.	wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju europejskiego, potrafiąc zastosować je w grach szkolnych. ■ Potrafi szczegółowo opisać taktykę obrony i ataku w wybranych grach zespołowych oraz zastosować je podczas gry. ■ Zna i wyjaśnia szczegółowe rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. konkretna ilość minut aktywności fizycznej dziennie). ■ Poprawnie definiuje pojęcie rozgrzewki i szczegółowo opisuje jej zasady oraz poszczególne etapy -rogrzewka ogólna, rozgrzewka specjalistyczna ■ Potrafi szczegółowo opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, rozumiejąc zasady fair play i różnice między starożytnymi a nowoczesnymi i igrzyskami.	innego kraju europejskiego, potrafi w pełni zorganizować rozgrywkę, rozumiejąc jej kontekst kulturowy. ■ Zna i szczegółowo opisuje taktykę obrony i ataku w różnych grach zespołowych, potrafi samodzielnie opracować strategię dla drużyny. ■ Potrafi wymienić i wyjaśnić szczegółowe rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, odnosi się do najnowszych zaleceń międzynarodowych organizacji zdrowotnych. ■ Wzorcowo definiuje pojęcie rozgrzewki, szczegółowo opisując jej zasady oraz rolę w przygotowaniu organizmu do wysiłku fizycznego, potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę. ■ Wykazuje głębokie zrozumienie idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, potrafi omówić zasady fair play, znaczenie olimpizmu i różnice kulturowe związane z igrzyskami.
	w zakresie umiejętności	■ Kozłowanie i prowadzenie piłki: Uczeń wykonuje kozłowanie piłki i prowadzenie nogą	■ Kozłowanie i prowadzenie piłki: Uczeń wykonuje kozłowanie i prowadzenie	■ Kozłowanie i prowadzenie piłki: Uczeń poprawnie wykonuje kozłowanie i	■ Kozłowanie i prowadzenie piłki: Uczeń bardzo dobrze wykonuje	■ Kozłowanie i prowadzenie piłki: Uczeń wzorcowo wykonuje i

		w ruchu, ale ma problemy ze zmianą tempa i kierunku. ■ Podania i rzuty: Podania piłki (oburącz, jednorącz) oraz rzuty do kosza i bramki są wykonywane z dużymi błędami. ■ Odbicia i zagrywki: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz zagrywki są niedokładne i wymagają ciągłej pomocy nauczyciela. ■ Minigry: Uczeń bierze udział w minigrach i grach uproszczonych, ale jego zaangażowanie i zrozumienie zasad jest ograniczone. ■ Ćwiczenia zwinnościowe: Wykonuje przewrót w przód i tył, ale z dużymi trudnościami. Inne ćwiczenia zwinnościowe (np. stanie na rękach) wymagają stałej asekuracji. ■ Skoki i akrobatyka: Skoki przez przyrząd i inne ćwiczenia akrobatyczne są wykonywane nieprawidłowo, z wyraźnym brakiem koordynacji. ■ Taniec i biegi: Proste kroki taneczne są wykonywane niepoprawnie, a bieg na krótkim dystansie (60 m) jest wolny i nieprawidłowy technicznie. ■ Rozgrzewka: Potrafi z pomocą nauczyciela przeprowadzić	piłki z podstawową zmianą tempa i kierunku, ale występują błędy techniczne. ■ Podania i rzuty: Podania i rzuty są wykonywane poprawnie, choć z niedokładnością i zmniejszoną kontrolą. ■ Odbicia i zagrywki: Odbicia sposobem górnym i dolnym są w miarę poprawne, choć zagrywki wymagają większej precyzji. ■ Minigry: Uczeń bierze udział w minigrach i grach szkolnych, ale jego udział jest bierny lub ograniczony do podstawowych działań. ■ Ćwiczenia zwinnościowe: Wykonuje przewroty i podstawowe ćwiczenia akrobatyczne z asekuracją, ale z pewnymi trudnościami. ■ Skoki i akrobatyka: Skoki przez przyrząd i inne ćwiczenia są wykonywane poprawnie, ale brak jest pewności ruchów. ■ Taniec i biegi: Wykonuje proste kroki taneczne oraz bieg krótki, ale technika pozostawia wiele do życzenia. ■ Rozgrzewka: Uczeń potrafi	prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku, choć pojawiają się drobne błędy. ■ Podania i rzuty: Podania piłki i rzuty do kosza oraz bramki są wykonywane z dobrą techniką, ale czasami brak jest płynności. ■ Odbicia i zagrywki: Odbicia piłki oraz zagrywki są wykonywane poprawnie, z odpowiednią siłą i kierunkiem. ■ Minigry: Uczeń bierze aktywny udział w minigrach i grach szkolnych, rozumiejąc zasady gry i stosując podstawowe strategie. ■ Ćwiczenia zwinnościowe: Wykonuje przewroty oraz inne ćwiczenia akrobatyczne poprawnie, z asekuracją tylko w trudniejszych elementach. ■ Skoki i akrobatyka: Skoki przez przyrząd są wykonywane z dobrą techniką i pewnością ruchu. ■ Taniec i biegi: Wykonuje proste kroki taneczne oraz bieg krótki poprawnie, z dobrą techniką i zaangażowaniem. ■ Rozgrzewka: Potrafi samodzielnie przeprowadzić fragment rozgrzewki, rozumiejąc jej znaczenie dla przygotowania do wysiłku.	koźlowanie i prowadzenie piłki, płynnie zmieniając tempo i kierunek. ■ Podania i rzuty: Podania oraz rzuty są precyzyjne, z dobrą kontrolą ruchu i minimalnymi błędami. ■ Odbicia i zagrywki: Odbicia piłki oraz zagrywki są wykonywane z dużą pewnością i precyzją. ■ Minigry: Uczeń aktywnie uczestniczy w minigrach, stosując odpowiednie strategie obrony i ataku. ■ Ćwiczenia zwinnościowe: Przewroty i inne ćwiczenia akrobatyczne są wykonywane z dobrą techniką, uczeń potrafi asekurować partnera. ■ Skoki i akrobatyka: Skoki przez przyrząd są płynne i wykonywane z dobrą koordynacją. ■ Taniec i biegi: Wykonuje kroki taneczne oraz bieg krótki z wysoką precyzją techniczną. ■ Rozgrzewka: Samodzielnie	prowadzenie piłki, płynnie zmieniając tempo i kierunek, z pełną kontrolą nad piłką. ■ Podania i rzuty: Podania i rzuty są wykonywane perfekcyjnie, z pełną kontrolą i precyzją, zarówno w statycznych, jak i dynamicznych sytuacjach. ■ Odbicia i zagrywki: Odbicia piłki oraz zagrywki są wykonane bezbłędnie, z pełną kontrolą nad piłką i doskonałą techniką. ■ Minigry: Uczeń doskonale uczestniczy w minigrach i grach zespołowych, samodzielnie opracowując strategię i prowadząc zespół do sukcesu. ■ Ćwiczenia zwinnościowe: Wykonuje przewroty oraz inne ćwiczenia akrobatyczne z doskonałą techniką, asekurując innych w trudniejszych elementach. ■ Skoki i akrobatyka: Skoki przez przyrząd są wykonywane z pełną pewnością siebie i płynnością ruchów. ■ Taniec i biegi: Uczeń doskonale wykonuje kroki taneczne oraz bieg krótki z perfekcyjną techniką. ■ Rozgrzewka: Uczeń
--	--	---	---	---	---	---

		prosty fragment rozgrzewki.	samodzielnie przeprowadzić prosty fragment rozgrzewki, ale bez pełnego zrozumienia jej zasad.		przeprowadza rozgrzewkę, rozumiejąc jej kluczowe zasady i dostosowując ćwiczenia do poziomu grupy.	samodzielnie i bezbłędnie przeprowadza pełną rozgrzewkę, dostosowując ją do poziomu grupy i rodzaju wysiłku.
III	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	📌 Reguły rywalizacji sportowej: Uczeń rozumie, że istnieją reguły rywalizacji sportowej, ale nie potrafi wyjaśnić ich znaczenia. 📌 Postępowanie w sytuacjach zagrożenia: Potrafi wymienić jedną podstawową czynność, którą należy wykonać w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia (np. powiadomienie osoby dorosłej). 📌 Bezpieczeństwo o sprzętu sportowego: Uczeń wie, że sprzęt sportowy musi być używany zgodnie z przeznaczeniem, ale nie rozumie wszystkich zasad. 📌 Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach: Uczeń wie, że należy zachować ostrożność nad wodą i w górach, ale nie potrafi wymienić konkretnych zasad.	📌 Reguły rywalizacji sportowej: Uczeń potrafi krótko wyjaśnić, dlaczego należy przestrzegać reguł w trakcie rywalizacji sportowej, ale jego odpowiedź jest ogólnikowa. 📌 Postępowanie w sytuacjach zagrożenia: Potrafi wymienić podstawowe kroki w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, ale jego odpowiedź nie jest szczegółowa. 📌 Bezpieczeństwo o sprzętu sportowego: Uczeń wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, ale nie potrafi ich dokładnie opisać. 📌 Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach: Potrafi wymienić kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa nad wodą i w górach, ale nie uwzględnia specyficznych warunków pogodowych czy pór roku.	📌 Reguły rywalizacji sportowej: Uczeń potrafi wyjaśnić, dlaczego należy przestrzegać reguł w rywalizacji sportowej, zwracając uwagę na zasady fair play i bezpieczeństwa 📌 Postępowanie w sytuacjach zagrożenia: Omawia kroki, które należy podjąć w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, potrafi wskazać odpowiednie służby ratunkowe. 📌 Bezpieczeństwo o sprzętu sportowego: Uczeń wymienia i krótko opisuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, wskazując na potrzebę kontroli stanu technicznego sprzętu. 📌 Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach: Uczeń potrafi wymienić zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, ale bez	📌 Reguły rywalizacji sportowej: Uczeń dokładnie wyjaśnia znaczenie przestrzegania reguł w trakcie rywalizacji sportowej, uwzględniając aspekty etyczne, zasady fair play i bezpieczeństw a uczestników. 📌 Postępowanie w sytuacjach zagrożenia: Omawia szczegółowo, jak należy postępować w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, uwzględniając różne typy sytuacji oraz prawidłowe reagowanie. 📌 Bezpieczeństwo o sprzętu sportowego: Uczeń opisuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zwracając uwagę na kwestie konserwacji, użytkowania oraz sprawdzenia jego stanu	📌 Reguły rywalizacji sportowej: Uczeń w sposób wyczerpujący i szczegółowy wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać reguł rywalizacji sportowej, odnosi się do zasad etycznych, fair play, bezpieczeństwa oraz wpływu na rozwój społeczny i psychologiczny zawodników. 📌 Postępowanie w sytuacjach zagrożenia: Uczeń przedstawia kompleksowy plan postępowania w różnych sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, uwzględniając procedury udzielania pierwszej pomocy i współpracy z odpowiednimi służbami. 📌 Bezpieczeństwo o sprzętu sportowego: Uczeń szczegółowo opisuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, omawiając proces konserwacji, dobór sprzętu do rodzaju aktywności, a

				szczegółowej analizy zagrożeń specyficznych dla różnych warunków.	przed użyciem. Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach: Uczeń opisuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, wskazując konkretne zagrożenia oraz sposoby unikania ryzyka, uwzględniając warunki atmosferyczne.	także zasady kontroli jego sprawności przed i po użytkowaniu. Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach: Uczeń szczegółowo omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach, uwzględniając różne warunki pogodowe i porę roku, a także potrafi podać przykłady konkretnych zagrożeń i sposobów ich unikania (np. w przypadku lawin w górach zimą).
	w zakresie umiejętności	Asekuracja podczas zajęć ruchowych: Uczeń podejmuje próby stosowania asekuracji podczas zajęć ruchowych, ale często popełnia błędy i wymaga ciągłej pomocy nauczyciela. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu: Korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, ale nie zawsze robi to zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, wymaga częstych upomnień. Elementy samoobrony: Uczeń zna podstawowe elementy samoobrony (zasłona, unik, pad), ale wykonuje je niepewnie i z dużymi błędami technicznymi.	Asekuracja podczas zajęć ruchowych: Uczeń stosuje podstawowe zasady asekuracji, ale czasami popełnia błędy, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo jego lub innych. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu: Korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem, ale wymaga okazjonalnych przypomnień dotyczących zasad bezpieczeństwa. Elementy samoobrony: Wykonuje podstawowe elementy samoobrony (zasłona, unik, pad), jednak ruchy są mało płynne i czasami niedokładne.	Asekuracja podczas zajęć ruchowych: Uczeń poprawnie stosuje zasady asekuracji, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych, jednak w bardziej skomplikowanych sytuacjach wymaga jeszcze wsparcia nauczyciela. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu: Uczeń bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa, rzadko wymaga przypomnień. Elementy samoobrony: Wykonuje elementy samoobrony poprawnie, ruchy są odpowiednio skoordynowane i technicznie prawidłowe, ale mogą być wykonywane z mniejszą pewnością.	Asekuracja podczas zajęć ruchowych: Uczeń bardzo dobrze stosuje zasady asekuracji podczas różnych form aktywności ruchowej, wykazując inicjatywę i odpowiedzialność za bezpieczeństwo o swoje oraz innych uczestników. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu: Uczeń bezbłędnie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, stosując wszystkie zasady bezpieczeństwa, a także pomaga innym w prawidłowym używaniu sprzętu. Elementy samoobrony: Wykonuje	Asekuracja podczas zajęć ruchowych: Uczeń wzorowo stosuje zasady asekuracji, nie tylko w trakcie własnych ćwiczeń, ale także pomaga innym uczestnikom, wykazując pełną odpowiedzialność i świadomość zagrożeń. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu: Uczeń doskonale i odpowiedzialnie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, wskazując na ich właściwe użytkowanie oraz identyfikując ewentualne zagrożenia związane z nieodpowiednim użytkowaniem. Elementy samoobrony: Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad) z pełną kontrolą, płynnością i precyzją,

					elementy samoobrony z dużą precyzją i płynnością, potrafi dostosować techniki do sytuacji, wykazując dobrą koordynację ruchową.	demonstrując zaawansowane umiejętności koordynacyjne oraz szybkie reakcje na zmieniające się sytuacje.
IV	Edukacja zdrowotna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Pojęcie zdrowia: Uczeń w ograniczonym zakresie potrafi wyjaśnić, co to jest zdrowie, używając bardzo ogólnych pojęć. ■ Pozytywne mierniki zdrowia: Wymienia jeden lub dwa podstawowe mierniki zdrowia, ale nie potrafi ich opisać. ■ Hartowanie organizmu: Z trudem wymienia jedną metodę hartowania organizmu, ale nie potrafi opisać zasad. ■ Ochrona przed nasłonecznieniem i niską temperaturą: Podaje bardzo ogólne sposoby ochrony przed słońcem i zimnem, bez szczegółowych informacji. ■ Aktywny wypoczynek: Uczeń potrafi wymienić jedną formę aktywnego wypoczynku, ale nie potrafi jej uzasadnić zgodnie z rekomendacjami WHO lub UE.	■ Pojęcie zdrowia: Uczeń w podstawowy sposób wyjaśnia pojęcie zdrowia, ale jego definicja jest uproszczona i niekompletna. ■ Pozytywne mierniki zdrowia: Uczeń wymienia kilka mierników zdrowia, ale nie umie dokładnie opisać ich znaczenia. ■ Hartowanie organizmu: Wymienia kilka metod hartowania organizmu, ale nie potrafi szczegółowo opisać ich zastosowania w praktyce. ■ Ochrona przed nasłonecznieniem i niską temperaturą: Zna ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, ale bez szczegółowych zaleceń. ■ Aktywny wypoczynek: Uczeń wymienia dwie lub trzy formy aktywnego wypoczynku, ale nie potrafi w pełni uzasadnić ich zgodności z	■ Pojęcie zdrowia: Uczeń poprawnie wyjaśnia pojęcie zdrowia, uwzględniając jego różne aspekty, choć może brakować pełnej głębi opisu. ■ Pozytywne mierniki zdrowia: Wymienia i krótko opisuje kilka pozytywnych mierników zdrowia, takich jak wydolność fizyczna, dobre samopoczucie czy odporność organizmu. ■ Hartowanie organizmu: Zna i opisuje kilka metod hartowania organizmu (np. zimne prysznice, spacer na świeżym powietrzu), ale opis jest uproszczony. ■ Ochrona przed nasłonecznieniem i niską temperaturą: Uczeń zna i potrafi opisać kilka zasad ochrony przed nadmiernym słońcem i chłodem, ale brak mu szczegółowego uzasadnienia.	■ Pojęcie zdrowia: Uczeń dokładnie i szczegółowo wyjaśnia pojęcie zdrowia, uwzględniając jego fizyczne, psychiczne i społeczne aspekty. ■ Pozytywne mierniki zdrowia: Wymienia i opisuje różnorodne mierniki zdrowia, podkreślając ich znaczenie dla zdrowego stylu życia, np. prawidłowa masa ciała, dobra kondycja fizyczna, odporność na choroby. ■ Hartowanie organizmu: Uczeń zna i szczegółowo opisuje kilka metod hartowania organizmu, wyjaśniając ich wpływ na zdrowie oraz jak je stosować bezpiecznie. ■ Ochrona przed nasłonecznieniem	■ Pojęcie zdrowia: Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia w sposób kompletny i wszechstronny, uwzględniając zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe. ■ Pozytywne mierniki zdrowia: Potrafi dokładnie wymienić i omówić pozytywne mierniki zdrowia, odnosi je do różnych aspektów życia codziennego, wyjaśniając ich praktyczne znaczenie. ■ Hartowanie organizmu: Uczeń omawia zaawansowane metody hartowania organizmu, podkreślając ich wpływ na wzmocnienie odporności, oraz przedstawia różne przykłady stosowania tych metod w różnych warunkach. ■ Ochrona przed nasłonecznieniem i niską temperaturą: Uczeń w sposób wyczerpujący opisuje zasady ochrony przed nadmiernym

			rekomendacjami WHO lub UE.	■ Aktywny wypoczynek: Uczeń wymienia i opisuje kilka form aktywnego wypoczynku, w miarę zgodnie z rekomendacjami WHO lub UE, ale nie wyjaśnia pełnego znaczenia tych rekomendacji.	niem i niską temperaturą: Opisuje zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem (np. noszenie nakrycia głowy, używanie kremu z filtrem) oraz niską temperaturą (np. ubieranie warstwowe) z dobrym zrozumieniem ich znaczenia. ■ Aktywny wypoczynek: Uczeń zna i omawia różne formy aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami WHO lub UE, wyjaśniając, jak wpływają one na zdrowie i samopoczucie.	nasłonecznieniem i niską temperaturą, podając przykłady zastosowania w różnych sytuacjach życiowych i sportowych. ■ Aktywny wypoczynek: Zna szczegółowe rekomendacje WHO lub UE dotyczące aktywności fizycznej dla swojego wieku i potrafi zaproponować różne formy aktywności zgodne z tymi zaleceniami, szczególnie uzasadniając ich korzyści zdrowotne.
w zakresie umiejętności	■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w ograniczonym zakresie, z pomocą nauczyciela. Ma trudności z utrzymaniem poprawnej postawy w różnych pozycjach (stojącej, siedzącej, leżącej). ■ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, ale nie zawsze	■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej, choć czasem wymaga korekt i przypomnienia zasad. ■ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Wykonuje ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne, ale nie zawsze utrzymuje właściwe tempo i technikę. ■ Aktywność fizyczna w	■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń prawidłowo wykonuje większość ćwiczeń kształtujących nawyk utrzymywania poprawnej postawy ciała w różnych pozycjach, w tym w codziennych czynnościach. ■ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne w dobrym tempie i technice, z odpowiednim skupieniem na relaksacji. ■ Aktywność fizyczna w	■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała we wszystkich pozycjach, potrafi również zastosować zasady prawidłowej postawy w codziennych czynnościach bez konieczności przypominania ■ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Uczeń wykonuje ćwiczenia	■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń perfekcyjnie wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, zarówno w postawie stojącej, siedzącej, jak i leżącej, oraz w codziennych sytuacjach, dbając o ergonomię swoich ruchów i pozycji. ■ Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Uczeń z pełnym zrozumieniem i precyzją wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, potrafi również samodzielnie	

		wykonuje je poprawnie. ■ Aktywność fizyczna w różnych warunkach: Uczeń rzadko podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych i wymaga wsparcia, aby dostosować się do tych warunków.	różnych warunkach: Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, ale nie zawsze potrafi dostosować ubiór lub intensywność wysiłku do tych warunków.	różnych warunkach: Regularnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, dostosowując ubiór i intensywność ćwiczeń do panujących warunków.	oddechowe i relaksacyjne z dobrą techniką i pełnym zrozumieniem ich roli, potrafi się w pełni zrelaksować. ■ Aktywność fizyczna w różnych warunkach: Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych z pełną świadomością, jak dostosować strój i wysiłek do panujących warunków. Potrafi także planować aktywność na świeżym powietrzu odpowiednio do pogody.	przewodzić ćwiczenia tego typu i stosować je w sytuacjach wymagających relaksu. ■ Aktywność fizyczna w różnych warunkach: Uczeń regularnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, stosując zaawansowane techniki dostosowania intensywności wysiłku i doboru stroju do warunków, potrafi również motywować innych do aktywności w tych warunkach.
--	--	--	--	--	---	--

Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny w kl. VII-VIII SP

I	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Zmiany w okresie dojrzewania: Uczeń w minimalnym stopniu wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, ale jego odpowiedzi są niekompletne lub mało zrozumiałe. ■ Testy i narzędzia do pomiaru sprawności: Uczeń potrafi wymienić tylko pojedyncze testy lub narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, ale nie jest w stanie wyjaśnić ich zastosowania. ■ Siatki centylowe: Uczeń ma podstawowe pojęcie o istnieniu siatek centylowych, ale nie potrafi wyjaśnić ich zastosowania w ocenie rozwoju fizycznego.	■ Zmiany w okresie dojrzewania: Uczeń ogólnie opisuje zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej zachodzące w okresie dojrzewania, ale jego wyjaśnienia są powierzchowne i wymagają uzupełnienia. ■ Testy i narzędzia do pomiaru sprawności: Uczeń wymienia kilka podstawowych testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej, jednak ma trudności z precyzyjnym wyjaśnieniem ich zastosowania. ■ Siatki centylowe: Uczeń potrafi wyjaśnić w sposób podstawowy, do czego służą siatki centylowe, ale ma trudności z ich pełnym zrozumieniem i interpretacją wyników.	■ Zmiany w okresie dojrzewania: Uczeń prawidłowo opisuje zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej zachodzące w okresie dojrzewania, wyjaśniając podstawowe procesy takie jak wzrost mięśni, zmiany proporcji ciała czy rozwój koordynacji ruchowej. ■ Testy i narzędzia do pomiaru sprawności: Uczeń wymienia i poprawnie opisuje zastosowanie kilku testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej, np. test Coopera, test na gibkość. ■ Siatki centylowe: Uczeń potrafi wyjaśnić, jak działają siatki centylowe i do czego służą w ocenie rozwoju fizycznego, ale czasem wymaga wsparcia przy interpretacji wyników.	■ Zmiany w okresie dojrzewania: Uczeń szczegółowo wyjaśnia zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania, omawia różnice między dziewczętami i chłopcami oraz wskazuje na związki między dojrzwaniem a sprawnością fizyczną. ■ Testy i narzędzia do pomiaru sprawności: Uczeń poprawnie wymienia i opisuje kilka testów oraz narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej, zna ich zastosowanie i potrafi wyjaśnić, co mierzą konkretne próby (np. wytrzymałość, siłę, gibkość). ■ Siatki centylowe: Uczeń swobodnie posługuje się pojęciem siatek centylowych, potrafi wyjaśnić, jak są stosowane w ocenie rozwoju fizycznego, oraz potrafi poprawnie interpretować wyniki własnego pomiaru.	■ Zmiany w okresie dojrzewania: Uczeń kompleksowo i precyzyjnie opisuje zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej podczas dojrzewania płciowego, w tym zjawiska takie jak rozwój masy mięśniowej, zmiany hormonalne, oraz wpływ tych zmian na możliwości fizyczne i psychiczne. ■ Testy i narzędzia do pomiaru sprawności: Uczeń nie tylko wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, ale również analizuje ich zalety, ograniczenia oraz wskazuje, kiedy i dlaczego warto stosować określone próby testowe. ■ Siatki centylowe: Uczeń biegle posługuje się siatkami centylowymi, potrafi samodzielnie zinterpretować wyniki pomiarów i odnosi je do norm rozwojowych, proponując wnioski na temat własnego rozwoju fizycznego.
	W zakresie umiejętności	■ Pomiar wysokości i masy ciała: Uczeń z pomocą	■ Pomiar wysokości i masy ciała: Uczeń poprawnie	■ Pomiar wysokości i masy ciała: Uczeń	■ Pomiar wysokości i masy ciała: Uczeń sprawnie	■ Pomiar wysokości i masy ciała: Uczeń samodzielnie i

		nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, ale ma trudności z samodzielną interpretacją wyników. ■ Próby kondycyjne i koordynacyjne: Uczeń podejmuje próby kondycyjne i koordynacyjne, jednak wykonuje je nieprecyzyjnie, potrzebując wsparcia nauczyciela. ■ Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: Uczeń wykonuje proste ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne, jednak z licznymi błędami technicznymi. ■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń z pomocą nauczyciela demonstruje podstawowy zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała, ale wykonuje je nieprecyzyjnie.	wykonuje pomiary wysokości i masy ciała oraz przy pomocy nauczyciela potrafi zinterpretować wyniki. ■ Próby kondycyjne i koordynacyjne: Uczeń wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, jednak jego technika wymaga poprawy. ■ Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: Uczeń wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, ale pojawiają się drobne błędy techniczne. ■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń samodzielnie wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała, jednak technika może być nieprecyzyjna.	samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz poprawnie interpretuje wyniki, odnosząc je do norm rozwojowych. ■ Próby kondycyjne i koordynacyjne : Uczeń poprawnie wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, osiągając przyzwoite wyniki. ■ Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: Uczeń prezentuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, dbając o prawidłową technikę, choć mogą pojawiać się drobne błędy. ■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń poprawnie demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała, zwracając uwagę na prawidłową technikę.	dokonuje pomiarów i samodzielnie oraz dokładnie interpretuje wyniki, odnosząc je do indywidualnych potrzeb rozwojowych. ■ Próby kondycyjne i koordynacyjne: Uczeń z dużą precyzją wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, osiągając bardzo dobre wyniki. ■ Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: Uczeń bezbłędnie wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, dbając o prawidłową technikę i płynność ruchów. ■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń bardzo dobrze prezentuje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała, wykonując je płynnie i z dużą dokładnością.	szybko dokonuje pomiarów oraz dogłębnie interpretuje wyniki, analizując je w kontekście długoterminowego o rozwoju fizycznego. ■ Próby kondycyjne i koordynacyjne: Uczeń perfekcyjnie wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, osiągając wyniki powyżej oczekiwań. ■ Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: Uczeń perfekcyjnie i płynnie demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, potrafi samodzielnie modyfikować ćwiczenia w zależności od potrzeb. ■ Ćwiczenia kształtujące postawę: Uczeń z doskonałą techniką demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała, a także potrafi wyjaśnić znaczenie każdego ćwiczenia w kontekście zdrowotnym.
II	Aktywność fizyczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena Bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Korzyści z aktywności w terenie: Uczeń potrafi wskazać jedną korzyść wynikającą z aktywności	■ Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego: Uczeń potrafi ogólnie omówić zmiany zachodzące w	■ Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego: Uczeń potrafi szczegółowo opisać zmiany	■ Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego: Uczeń potrafi bardzo dobrze wyjaśnić, jak zmienia się praca	■ Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego: Uczeń kompleksowo i szczegółowo wyjaśnia, jak

		fizycznej w terenie. ■ Nowoczesne technologie: Uczeń zna przykłady nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej, ale nie potrafi szczegółowo opisać ich zastosowania. ■ Nowoczesne formy aktywności: Uczeń potrafi wymienić jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej, ale ma trudności z jej charakterystyką. ■ Formy aktywności spoza Europy: Uczeń potrafi podać nazwę wybranej formy aktywności spoza Europy, ale nie potrafi opisać zasad jej wykonywania. ■ Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne: Uczeń potrafi wymienić hasła związane z ideą olimpijską i paraolimpijską, ale ma trudności z ich zrozumieniem.	organizmie podczas wysiłku fizycznego, ale bez szczegółowej analizy. ■ Korzyści z aktywności w terenie: Uczeń wymienia kilka korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie, choć mogą one być ogólnikowe. ■ Nowoczesne technologie: Uczeń potrafi wskazać jedną technologię do oceny aktywności fizycznej, ale jego opis zastosowania jest niepełny. ■ Nowoczesne formy aktywności: Uczeń potrafi wymienić kilka nowoczesnych form aktywności fizycznej i podać ich krótką charakterystykę. ■ Formy aktywności spoza Europy: Uczeń potrafi opisać jedną wybraną formę aktywności fizycznej spoza Europy, choć opis może być powierzchowny. ■ Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne: Uczeń rozumie podstawowe zasady idei olimpijskiej i paraolimpijskiej, ale jego zrozumienie olimpiad specjalnych jest ograniczone.	zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, uwzględniając pracę układu krążenia i oddechowego. ■ Korzyści z aktywności w terenie: Uczeń wskazuje kilka konkretnych korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie, np. poprawa kondycji i zdrowia psychicznego. ■ Nowoczesne technologie: Uczeń wskazuje przykłady nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej i potrafi wyjaśnić ich podstawowe funkcje. ■ Nowoczesne formy aktywności: Uczeń charakteryzuje kilka nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. pilates, zumba, nordic walking, wskazując ich podstawowe założenia. ■ Formy aktywności spoza Europy: Uczeń potrafi opisać zasady jednej wybranej formy aktywności spoza Europy, np. joga, tai chi, kendo. ■ Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne: Uczeń potrafi omówić ideę	serca, mięśni i płuc podczas wysiłku fizycznego, uwzględniając wpływ na układ nerwowy i hormonalny. ■ Korzyści z aktywności w terenie: Uczeń wskazuje liczne korzyści wynikające z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, w tym zdrowotne, psychiczne i społeczne. ■ Nowoczesne technologie: Uczeń potrafi opisać kilka nowoczesnych technologii monitorujących aktywność fizyczną, np. smartwatche, aplikacje mobilne, i wyjaśnić ich zalety. ■ Nowoczesne formy aktywności: Uczeń szczegółowo charakteryzuje wybrane nowoczesne formy aktywności fizycznej, wskazując na ich wpływ na zdrowie i kondycję. ■ Formy aktywności spoza Europy: Uczeń dokładnie opisuje zasady jednej lub dwóch form aktywności fizycznej spoza Europy, np. joga lub capoeira, zwracając uwagę na ich znaczenie kulturowe i zdrowotne. ■ Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne: Uczeń szczegółowo	organizm reaguje na różne formy wysiłku fizycznego, analizując zmiany metaboliczne i adaptacje organizmu na poziomie komórkowym. ■ Korzyści z aktywności w terenie: Uczeń potrafi szczegółowo omówić różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w różnych terenach, np. lesie, górach, oraz potrafi porównać je z aktywnością w zamkniętych przestrzeniach. ■ Nowoczesne technologie: Uczeń potrafi przedstawić szczegółowe analizy dotyczące wykorzystania nowoczesnych technologii, takich jak urządzenia pomiarowe i aplikacje, oraz potrafi zinterpretować wyniki z tych urządzeń. ■ Nowoczesne formy aktywności: Uczeń szczegółowo omawia nowoczesne formy aktywności fizycznej, wyjaśniając ich wpływ na różne partie ciała oraz różnice między nimi. ■ Formy aktywności spoza Europy: Uczeń wyczerpująco omawia zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, analizując jej wpływ na
--	--	--	---	--	---	--

				olimpijską i paraolimpijską, a także w skrócie wyjaśnić cel olimpiad specjalnych.	omawia idee olimpijskie, paraolimpijskie oraz olimpiady specjalne, zwracając uwagę na ich historię i współczesne znaczenie.	zdrowie oraz znaczenie kulturowe i społeczne. ■ Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne: Uczeń dogłębnie omawia idee olimpijskie, paraolimpijskie i olimpiad specjalnych, analizując ich filozofię, historię oraz wpływ na współczesne społeczeństwa, a także potrafi odnieść się do ich znaczenia w edukacji i sporcie.
	w zakresie umiejętności	■ Techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: Uczeń ma trudności z wykonaniem podstawowych elementów technicznych i taktycznych, takich jak zwody, obrona "każdy swego" w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej, oraz ustawienia w siatkówce, ale podejmuje próby ich realizacji. ■ Uczestnictwo w grach szkolnych: Uczeń biernie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, z trudnościami pełni rolę sędziego. ■ Planowanie rozgrywek sportowych: Uczeń z pomocą nauczyciela planuje rozgrywki sportowe w systemie pucharowym lub "każdy z każdym". ■ Aktywność fizyczna spoza Europy: Uczeń	■ Techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: Uczeń poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne i taktyczne w grach zespołowych, ale nie zawsze stosuje je w sytuacjach meczowych. ■ Uczestnictwo w grach szkolnych: Uczeń uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, potrafi pełnić rolę sędziego z drobnymi błędami. ■ Planowanie rozgrywek sportowych: Uczeń samodzielnie planuje szkolne rozgrywki w systemie pucharowym lub "każdy z każdym", ale popełnia drobne błędy. ■ Aktywność fizyczna spoza Europy: Uczeń aktywnie uczestniczy w wybranej aktywności	■ Techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: Uczeń sprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne gier zespołowych oraz stosuje je podczas gry. ■ Uczestnictwo w grach szkolnych: Uczeń aktywnie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc również funkcję sędziego bez większych błędów. ■ Planowanie rozgrywek sportowych: Uczeń potrafi poprawnie zaplanować i przeprowadzić szkolne rozgrywki w systemie pucharowym oraz "każdy z każdym". ■ Aktywność fizyczna spoza Europy: Uczeń z łatwością uczestniczy w	■ Techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: Uczeń pewnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne, doskonale stosując je w grze zespołowej. ■ Uczestnictwo w grach szkolnych: Uczeń pełni funkcję zawodnika i sędziego, potrafiąc przeprowadzić rozgrywki zgodnie z zasadami. ■ Planowanie rozgrywek sportowych: Uczeń precyzyjnie planuje rozgrywki sportowe, stosując zarówno system pucharowy, jak i "każdy z każdym". ■ Aktywność fizyczna spoza Europy: Uczeń uczestniczy w aktywności fizycznej spoza Europy, wykazując dużą swobodę w wykonywaniu ćwiczeń.	■ Techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: Uczeń perfekcyjnie wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych, potrafiąc modyfikować swoje działania w zależności od sytuacji na boisku. ■ Uczestnictwo w grach szkolnych: Uczeń aktywnie angażuje się w gry szkolne, pełni rolę zarówno zawodnika, jak i sędziego na bardzo wysokim poziomie, doskonale zarządzając rozgrywkami. ■ Planowanie rozgrywek sportowych: Uczeń kompleksowo planuje i przeprowadza rozgrywki sportowe w różnych systemach, uwzględniając harmonogramy i zasady fair play.

		biernie uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej spoza Europy. ■ Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: Uczeń podejmuje próby wykonania prostych ćwiczeń z asekuracją, takich jak stanie na rękach lub piramida dwójkowa. ■ Układ gimnastyczny: Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje prosty układ gimnastyczny. ■ Układ taneczny: Uczeń, z pomocą, tworzy prosty układ taneczny zawierający elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej. ■ Bieg terenowy: Uczeń podejmuje próby pokonania trasy biegu terenowego, ale z trudnościami w orientacji. ■ Bieg sztafetowy: Uczeń nieprawidłowo przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym. ■ Skok w dal i przez przeszkody: Uczeń z trudnościami wykonuje skok w dal z odbicia oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. ■ Diagnoza aktywności fizycznej: Uczeń z pomocą nauczyciela podejmuje próbę diagnozowania własnej	fizycznej spoza Europy, ale potrzebuje wsparcia w zrozumieniu zasad. ■ Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: Uczeń wykonuje proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z drobnymi błędami. ■ Układ gimnastyczny: Uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny, ale z pewnymi nieścisłościami. ■ Układ taneczny: Uczeń przygotowuje prosty układ taneczny z elementami nowoczesnych form aktywności, ale wymaga wsparcia w koordynacji ruchów. ■ Bieg terenowy: Uczeń potrafi pokonać trasę biegu terenowego, choć z trudnościami w orientacji w terenie. ■ Bieg sztafetowy: Uczeń prawidłowo przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym, ale jego technika nie jest pewna. ■ Skok w dal i przez przeszkody: Uczeń wykonuje skok w dal z odbicia i skoki przez przeszkody techniką naturalną, choć nie zawsze poprawnie. ■ Diagnoza aktywności fizycznej: Uczeń diagnozuje swoją dzienną	aktywnościach spoza Europy, wykazując zainteresowanie . ■ Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: Uczeń wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. przerzut bokiem) z niewielkimi błędami technicznymi. ■ Układ gimnastyczny: Uczeń wykonuje poprawny układ gimnastyczny, łącząc różne elementy w logiczną całość. ■ Układ taneczny: Uczeń przygotowuje układ taneczny z elementami nowoczesnych form aktywności, dbając o synchronizację z partnerami. ■ Bieg terenowy: Uczeń pewnie pokonuje trasę biegu terenowego, potrafiąc orientować się w terenie. ■ Bieg sztafetowy: Uczeń poprawnie i płynnie przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym. ■ Skok w dal i przez przeszkody: Uczeń wykonuje skok w dal z odbicia oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną bez	■ Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: Uczeń z dużą precyzją wykonuje wybrane ćwiczenia akrobatyczne, np. stanie na rękach, piramidy trójkowe. ■ Układ gimnastyczny: Uczeń opracowuje i prezentuje rozbudowany układ gimnastyczny, łącząc różnorodne elementy w harmonijną całość. ■ Układ taneczny: Uczeń kreatywnie tworzy układ taneczny z elementami nowoczesnych form aktywności, pracując w zespole lub indywidualnie. ■ Bieg terenowy: Uczeń pewnie i szybko pokonuje trasę biegu terenowego, wykazując umiejętność orientacji w terenie. ■ Bieg sztafetowy: Uczeń perfekcyjnie przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym, dbając o płynność ruchów. ■ Skok w dal i przez przeszkody: Uczeń wykonuje skok w dal i przez przeszkody z dużą dokładnością, wykorzystując technikę naturalną. ■ Diagnoza aktywności fizycznej: Uczeń dokładnie analizuje swoją aktywność	■ Aktywność fizyczna spoza Europy: Uczeń bierze aktywny udział w wybranej aktywności fizycznej spoza Europy, wykazując biegłość i zrozumienie jej zasad. ■ Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: Uczeń mistrzowsko wykonuje trudne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, np. przerzut bokiem, piramidy złożone. ■ Układ gimnastyczny: Uczeń opracowuje i prezentuje złożony układ gimnastyczny, łącząc różne elementy z dużą kreatywnością i płynnością. ■ Układ taneczny: Uczeń tworzy złożony układ taneczny, perfekcyjnie integrując nowoczesne formy aktywności fizycznej, wykazując kreatywność i doskonałą koordynację. ■ Bieg terenowy: Uczeń bezbłędnie pokonuje trasę biegu terenowego, doskonale orientując się w terenie i osiągając bardzo dobry czas. ■ Bieg sztafetowy: Uczeń wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym bezbłędnie, osiągając optymalną prędkość i precyzję.
--	--	---	--	---	---	--

		aktywności fizycznej, ale nie korzysta samodzielnie z nowoczesnych technologii. ■ Rozgrzewka: Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza podstawową rozgrzewkę.	aktywność fizyczną, ale potrzebuje pomocy w obsłudze technologii. ■ Rozgrzewka: Uczeń samodzielnie przeprowadza podstawową rozgrzewkę, choć nie jest ona w pełni dostosowana do rodzaju aktywności.	większych błędów. ■ Diagnoza aktywności fizycznej: Uczeń sprawnie diagnozuje swoją dzienną aktywność fizyczną, korzystając z nowoczesnych technologii. ■ Rozgrzewka: Uczeń samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę, dopasowując ją do rodzaju aktywności fizycznej.	fizyczną, regularnie korzystając z nowoczesnych technologii. ■ Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza zróżnicowaną i dostosowaną rozgrzewkę, uwzględniając specyfikę danej aktywności fizycznej.	■ Skok w dal i przez przeszkody: Uczeń wykonuje skok w dal oraz przez przeszkody techniką naturalną z najwyższą precyzją i siłą. ■ Diagnoza aktywności fizycznej: Uczeń regularnie analizuje swoją aktywność fizyczną, wykorzystując zaawansowane narzędzia technologiczne, i potrafi interpretować dane. ■ Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza kompleksową rozgrzewkę, dopasowaną do różnych form aktywności, uwzględniając specyficzne potrzeby organizmu
III	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Przyczyny wypadków i urazów oraz sposoby zapobiegania: Uczeń wymienia tylko jedną lub dwie podstawowe przyczyny wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych, ale ma trudności z ich pełnym omówieniem. Uczeń potrafi podać jeden ogólny sposób zapobiegania wypadkom, ale bez szczegółowych wyjaśnień.	■ Przyczyny wypadków i urazów oraz sposoby zapobiegania: Uczeń wymienia kilka przyczyn wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych, np. brak rozgrzewki, niewłaściwe obuwie, ale nie omawia ich szczegółowo. Uczeń potrafi wskazać kilka sposobów zapobiegania wypadkom, choć nie zawsze potrafi wyjaśnić,	■ Przyczyny wypadków i urazów oraz sposoby zapobiegania: Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych (np. nieodpowiednia technika ćwiczeń, brak asekuracji, nieodpowiedni sprzęt). Uczeń omawia sposoby zapobiegania wypadkom, np. stosowanie	■ Przyczyny wypadków i urazów oraz sposoby zapobiegania: Uczeń szczegółowo omawia przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, wskazując również mniej oczywiste okoliczności, takie jak nieuwaga czy zbyt intensywny trening. Uczeń podaje kompleksowe sposoby zapobiegania wypadkom, np.	■ Przyczyny wypadków i urazów oraz sposoby zapobiegania: Uczeń wyczerpująco omawia wszystkie najczęstsze przyczyny wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych, w tym również te związane z psychologicznymi aspektami rywalizacji oraz brakiem koncentracji. Uczeń proponuje innowacyjne lub zaawansowane metody

		■ Zagrożenia związane z uprawianiem sportu: Uczeń wymienia jedno zagrożenie związane z uprawianiem wybranej dyscypliny sportu, ale nie potrafi go omówić szczegółowo.	dla czego są skuteczne. ■ Zagrożenia związane z uprawianiem sportu: Uczeń wymienia dwa lub trzy zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, np. kontuzje w sportach kontaktowych, ale omawia je powierzchownie.	właściwej techniki, rozgrzewka, dbanie o bezpieczeństwo sprzętu i otoczenia. ■ Zagrożenia związane z uprawianiem sportu: Uczeń wymienia i omawia zagrożenia związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, np. ryzyko urazów głowy w boksie, przeciążenia stawów w biegach długodystansowych.	indywidualne dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestników, właściwa kontrola sprzętu i asekuracji. ■ Zagrożenia związane z uprawianiem sportu: Uczeń dokładnie opisuje zagrożenia związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportu (np. nurkowanie, narciarstwo, rugby) i omawia sposoby minimalizacji tych zagrożeń.	zapobiegania wypadkom, np. zastosowanie nowoczesnych technologii monitorujących wysiłek i przeciążenie organizmu. ■ Zagrożenia związane z uprawianiem sportu: Uczeń szczegółowo charakteryzuje zagrożenia związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wskazując różnice w zagrożeniach dla amatorów i zawodowców oraz omawiając wpływ nowoczesnych technologii na poprawę bezpieczeństwa w sporcie.
	w zakresie umiejętności	■ Samoasekuracja i asekuracja: Uczeń rozumie podstawowe zasady samoasekuracji i asekuracji, ale ma trudności z ich poprawnym zastosowaniem w praktyce. ■ Zachowanie w sytuacji wypadków i urazów: Uczeń potrafi jedynie ogólnie zareagować w sytuacji wypadku lub urazu, np. zgłaszając problem nauczycielowi, ale nie potrafi udzielić podstawowej pomocy.	■ Samoasekuracja i asekuracja: Uczeń potrafi zastosować zasady samoasekuracji i asekuracji, ale wykonuje je niepewnie lub z błędami, które mogą zagrażać bezpieczeństwu. ■ Zachowanie w sytuacji wypadków i urazów: Uczeń wie, jak postąpić w sytuacji wypadku, np. zgłosić wypadek i wezwać pomoc, ale nie potrafi podjąć skutecznych działań w zakresie pierwszej pomocy.	■ Samoasekuracja i asekuracja: Uczeń poprawnie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń ruchowych, dbając o bezpieczeństwo swoje i partnera. ■ Zachowanie w sytuacji wypadków i urazów: Uczeń potrafi zareagować w sytuacji wypadku, np. udzielając podstawowej pomocy przedmedycznej (np. unieruchomienie, ocena stanu	■ Samoasekuracja i asekuracja: Uczeń bardzo dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, samodzielnie zapewniając bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń ruchowych. ■ Zachowanie w sytuacji wypadków i urazów: Uczeń potrafi podjąć skuteczne działania w sytuacji wypadku, w tym udzielić pomocy przedmedycznej (np. opatrzenie rany, wezwanie odpowiednich służb).	■ Samoasekuracja i asekuracja: Uczeń doskonale opanował zasady samoasekuracji i asekuracji, umiejętnie stosując je w różnych sytuacjach i pomagając innym uczniom w prawidłowym ich wykonaniu. ■ Zachowanie w sytuacji wypadków i urazów: Uczeń samodzielnie reaguje w sytuacji wypadków, udzielając kompleksowej pierwszej pomocy (np. reanimacja, stabilizacja poszkodowanego), a także podejmuje działania

				poszkodowanego).		zapobiegające eskalacji urazu.
IV	Edukacja zdrowotna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	w zakresie wiedzy	■ Wymienia ogólne czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie, ale nie potrafi dokładnie wskazać tych, na które może mieć wpływ. ■ Wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem, ale nie umie ich szczegółowo wyjaśnić. ■ Potrafi wymienić jedną lub dwie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych, ale nie rozumie ich pełnego wpływu na aktywność fizyczną. ■ Podaje podstawowe przyczyny otyłości, ale nie rozumie pełnych skutków ani nie wymienia przyczyn nieuzasadnionego odchudzania się czy stosowania sterydów. ■ Rozumie, że dojrzewanie wymaga zachowania higieny, ale nie potrafi szczegółowo wyjaśnić zmian zachodzących w organizmie.	■ Wymienia kilka czynników pozytywnie i negatywnie wpływających na zdrowie, w tym te, na które może mieć wpływ (np. dieta, aktywność fizyczna). ■ Omawia podstawowe sposoby redukcji stresu, takie jak relaksacja i aktywność fizyczna, ale z ograniczoną szczegółowością. ■ Wymienia kilka konsekwencji zdrowotnych używek, w tym ich wpływ na wydolność organizmu. ■ Rozumie przyczyny i skutki otyłości oraz wskazuje niebezpieczeństwa nieuzasadnionego odchudzania się i stosowania sterydów, ale z ograniczonymi szczegółami. ■ Wyjaśnia podstawowe wymogi higieny wynikające z dojrzewania, ale nie potrafi w pełni omówić wszystkich zmian fizjologicznych.	■ Wymienia większość czynników wpływających na zdrowie i samopoczucie, wskazuje te, na które może mieć wpływ (np. styl życia, sen, stres). ■ Szczegółowo omawia sposoby redukcji stresu i potrafi wskazać konkretne techniki radzenia sobie z nim w codziennych sytuacjach. ■ Wymienia i opisuje większość konsekwencji zdrowotnych stosowania używek, podkreślając ich wpływ na zdrowie fizyczne i wydolność organizmu. ■ Dokładnie omawia przyczyny i skutki otyłości, nieuzasadnionego odchudzania się oraz ryzyka stosowania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. ■ Wyjaśnia wymogi higieny związane z dojrzewaniem, opisując zmiany hormonalne i fizyczne.	■ Wymienia szczegółowo czynniki wpływające pozytywnie (np. zdrowa dieta, regularna aktywność) i negatywnie (np. stres, używki) oraz wskazuje te, na które ma wpływ i wyjaśnia, jak może nimi zarządzać. ■ Omawia różne sposoby redukowania stresu (np. aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne) oraz szczegółowo wyjaśnia ich wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. ■ Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek, np. spadek wydolności, uzależnienia, oraz ich negatywny wpływ na aktywność fizyczną. ■ Wyjaśnia przyczyny otyłości (np. brak ruchu, niezdrowa dieta) oraz negatywne skutki sterydów i nieuzasadnionego odchudzania się na organizm, w tym długoterminowe zagrożenia zdrowotne. ■ Szczegółowo wyjaśnia wymogi higieny, związane ze zmianami hormonalnymi i fizycznymi w okresie dojrzewania oraz	■ Szczegółowo analizuje wszystkie czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie, z pełnym zrozumieniem, które z nich są modyfikowalne (np. dieta, aktywność fizyczna, stres, środowisko). ■ Dogłębnie omawia różnorodne metody radzenia sobie ze stresem, analizując ich efektywność w zależności od sytuacji, z podaniem przykładów zastosowania w życiu codziennym. ■ Wnikliwie omawia długofalowe konsekwencje stosowania używek i substancji psychoaktywnych, analizując ich wpływ na organizm w odniesieniu do podejmowania wysiłku fizycznego i ogólnej kondycji zdrowotnej. ■ Analizuje w pełni przyczyny i skutki otyłości, nieuzasadnionego odchudzania się i stosowania sterydów, przedstawiając je w kontekście zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. ■ Szczegółowo wyjaśnia zmiany

					ich wpływ na codzienne potrzeby higieniczne.	hormonalne, fizyczne i psychologiczne zachodzące w okresie dojrzewania, omawiając wszystkie aspekty higieny niezbędnej w tym czasie.
	w zakresie umiejętności	■ Opracowanie rozkładu dnia: Opracowuje rozkład dnia, jednak bez uwzględnienia proporcji między pracą a wypoczynkiem oraz wysiłkiem umysłowym a fizycznym. Plan jest ogólnikowy, bez szczegółowego rozumienia roli wypoczynku. ■ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych: Dobiera podstawowe ćwiczenia relaksacyjne, ale nie potrafi w pełni dostosować ich do własnych potrzeb. Często wybiera niewłaściwe ćwiczenia lub nie potrafi uzasadnić swojego wyboru. ■ Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów: Demonstruje podnoszenie i przenoszenie przedmiotów, jednak z podstawowymi błędami w technice, które mogą prowadzić do przeciążeń.	■ Opracowanie rozkładu dnia: Tworzy plan dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem oraz wysiłkiem umysłowym a fizycznym. Potrafi wyjaśnić, dlaczego wypoczynek jest ważny, ale nie zawsze stosuje te zasady w praktyce. ■ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych: Dobiera kilka odpowiednich ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb, ale bez pełnego zrozumienia, które techniki są najlepsze w konkretnych sytuacjach (np. stres, zmęczenie). ■ Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów: Prawidłowo demonstruje podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i wadze, ale z drobnymi błędami w technice, np. w ułożeniu kręgosłupa.	■ Opracowanie rozkładu dnia: Opracowuje plan dnia z wyraźnym podziałem na pracę i wypoczynek oraz zrównoważenie wysiłku umysłowego i fizycznego. Potrafi wytłumaczyć, dlaczego wypoczynek jest istotny, jednak nie zawsze planuje optymalny czas na regenerację. Rozkład dnia jest logiczny i dobrze zorganizowany, choć czasami wymaga korekty. ■ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych: Dobiera odpowiednie ćwiczenia relaksacyjne do swoich potrzeb, wykazuje dobrą znajomość różnych technik, ale nie zawsze w pełni dostosowuje je do sytuacji. Potrafi uzasadnić wybór ćwiczeń i jest w stanie zademonstrować skuteczność wybranych technik w praktyce. ■ Ergonomiczne podnoszenie	■ Opracowanie rozkładu dnia: Opracowuje szczegółowy i dobrze zorganizowany plan dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem oraz wysiłkiem umysłowym a fizycznym. Rozumie i potrafi wyjaśnić rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej, co odzwierciedla w swoim planie. ■ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych: Skutecznie dobiera odpowiednie ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb, potrafi uzasadnić swój wybór i dostosować techniki relaksacyjne do różnych sytuacji, np. do redukcji stresu lub rozluźnienia mięśni. ■ Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów: Prawidłowo i z pełnym zrozumieniem zasad ergonomii demonstruje podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości, dbając	■ Opracowanie rozkładu dnia: Opracowuje szczegółowy i zindywidualizowany plan dnia, uwzględniając optymalne proporcje między pracą, wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym i fizycznym. Potrafi elastycznie dostosować plan do zmieniających się warunków oraz w pełni wyjaśnia, jak wpływa on na efektywność pracy i dobre samopoczucie. ■ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych: Dobiera szeroki zestaw ćwiczeń relaksacyjnych, perfekcyjnie dopasowanych do swoich potrzeb. Zna różne techniki relaksacyjne (np. oddechow, stretching, medytacja) i potrafi zastosować je w różnych okolicznościach. Prezentuje zaawansowane rozumienie mechanizmów relaksacyjnych. ■ Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów: Wzorowo demonstruje techniki ergonomicznego podnoszenia i

				i przenoszenie przedmiotów: Poprawnie demonstruje techniki ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i wadze, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i ochrony kręgosłupa. Czasami pojawiają się drobne niedociągnięcia w technice (np. ułożenie stóp lub pleców), jednak ogólnie potrafi unikać błędów, które mogłyby prowadzić do urazów.	o właściwą postawę i unikając przeciążeń kręgosłupa.	przenoszenia przedmiotów, zwracając szczególną uwagę na różnice wynikające z wielkości i wagi przedmiotów. Dzieli się wiedzą na temat unikania urazów i przeciążeń, potrafi nauczać innych prawidłowej techniki.
--	--	--	--	--	---	--