

WYMAGANIA EDUKACYJNE 2025-2026

Wychowanie fizyczne – kl.4

Ocena	Opis wymagania Uczeń:	Umiej. z podst. progr.
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- wykonuje odtwórczo co najmniej jedno wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje odtwórczo co najmniej jedno wybrane ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - wykonuje odtwórczo co najmniej jedno wybrane ćwiczenie wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje odtwórczo co najmniej jedno wybrane ćwiczenie poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	1, 7 1, 7 2, 7 1, 7
dostateczny	- wykonuje co najmniej dwa wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	1, 7 1, 7 1, 2 2, 7 1, 7
dobry	- wykonuje bezpiecznie co najmniej trzy wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje bezpiecznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera oraz bezpiecznie wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; - wykonuje bezpiecznie ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje prawidłowo i bezpiecznie co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	1, 7 1, 7 1, 2 2, 7 1, 7
bardzo dobry	- wykonuje prawidłowo i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	

	co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje prawidłowo ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera oraz prawidłowo i bezpiecznie wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; - wykonuje prawidłowo i bezpiecznie ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje prawidłowo i bezpiecznie co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	1, 7 1, 7 1, 2 2, 7 1, 7
celujący	- wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i samoasekuracji co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje prawidłowo technicznie i w pełnym zakresie ruchu ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera oraz prawidłowo technicznie i bezpiecznie wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; - wykonuje prawidłowo technicznie i bezpiecznie ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje prawidłowo technicznie i bezpiecznie co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	1, 7 1, 7 1, 2 2, 7 1, 7
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jakie gry zespołowe, mini-gry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje poprawnie wykonać oraz stosować w co najmniej jednej wybranej grze uproszczonej, mini-grze oraz w zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; - uczestniczy bezpiecznie w wybranej grze zespołowej lub mini-grze, innej niż wyżej wymienione, zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - uczestniczy bezpiecznie w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	1, 3, 6 3, 5, 6 3, 6, 8
dostateczny	- potrafi poprawnie wykonać oraz stosować w dwóch wybranych grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:	1, 3, 6

	a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w wybranej grze zespołowej lub mini-grze, innej niż wyżej wymienione, zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - uczestniczy bezpiecznie w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	3, 5, 6 3, 6, 8
dobry	- potrafi poprawnie wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w wybranej grze zespołowej lub mini-grze, innej niż wyżej wymienione, zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	1, 3, 6 3, 5, 6 3, 6, 8
bardzo dobry	- potrafi prawidłowo wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wyżej wymienione, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	1, 3, 6 3, 5, 6 3, 6, 8
celujący	- potrafi prawidłowo technicznie wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	1, 3, 6

	- uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wyżej wymienione, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	3, 5, 6
	- uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	3, 6, 8
Dział III. Lekkoatletyka		
Pytanie wiodące: Dlaczego opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych – biegania, skakania i rzucania – jest istotne dla rozwoju fizycznego?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- wykonuje z bieg i chód;	1, 7
	- uczestniczy bezpiecznie w niektórych grach i zabawach sztafetowych;	1, 3, 6
	- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy bezpiecznie w niektórych grach i zabawach rzutnych;	1, 5
	- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy bezpiecznie w niektórych grach i zabawach szybkościowych;	1, 7
	- wykonuje poprawnie skok w dal z miejsca; uczestniczy bezpiecznie w niektórych grach i zabawach skocznościowych;	1, 8
	- wykonuje marszobiegi; uczestniczy bezpiecznie w niektórych grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	1, 2, 7
dostateczny	- wykonuje z bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	1, 7
	- uczestniczy bezpiecznie w grach i zabawach sztafetowych;	1, 3, 6
	- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy bezpiecznie w grach i zabawach rzutnych;	1, 5
	- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy bezpiecznie w grach i zabawach szybkościowych;	1, 7
	- wykonuje poprawnie skok w dal z miejsca; uczestniczy bezpiecznie w grach i zabawach skocznościowych;	1, 8
	- wykonuje marszobiegi; uczestniczy bezpiecznie w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	1, 2, 7
dobry	- wykonuje z zaangażowaniem bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	1, 7
	- uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w grach i zabawach sztafetowych;	1, 3, 6
	- wykonuje poprawnie pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w grach i zabawach rzutnych;	1, 5
	- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w grach i zabawach szybkościowych;	1, 7
	- wykonuje poprawnie skok w dal z miejsca; uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w grach i zabawach skocznościowych;	1, 8

	- wykonuje z zaangażowaniem marszobiegi; uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	1, 2, 7
bardzo dobry	- wykonuje z zaangażowaniem bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; - uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach sztafetowych; - wykonuje poprawnie pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach rzutnych; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach szybkościowych; - wykonuje poprawnie skok w dal z miejsca; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach skocznościowych; - wykonuje z zaangażowaniem marszobiegi; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	1, 7 1, 3, 6 1, 5 1, 7 1, 8 1, 2, 7
celujący	- wykonuje z zaangażowaniem bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; - uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach sztafetowych; - wykonuje prawidłowo technicznie pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach rzutnych; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach szybkościowych; - wykonuje prawidłowo technicznie skok w dal z miejsca; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach skocznościowych; - wykonuje z zaangażowaniem marszobiegi; uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	1, 7 1, 3, 6 1, 5 1, 7 1, 8 1, 2, 7
Dział IV. Taniec		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jak można wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje bezpiecznie wykonać dowolne ćwiczenie ruchowe przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	1, 5, 7, 8
dostateczny	- wykonuje bezpiecznie dowolne ćwiczenia ruchowe przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	1, 5, 7, 8

dobry	- wykonuje bezpiecznie dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	1, 5, 7, 8
bardzo dobry	- wykonuje bezpiecznie dowolny, przygotowany przez siebie układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	1, 5, 7, 8
celujący	- wykonuje z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa dowolny, przygotowany przez siebie układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	1, 5, 7, 8
Dział V. Relaksacja i odprężenie		
<u>Pytanie wiodące:</u> W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje wykonywać ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	2, 7, 8
dostateczny	- próbuje poprawnie wykonywać ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	2, 7, 8
dobry	- wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	2, 7, 8
bardzo dobry	- wykonuje z zaangażowaniem ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	2, 7, 8
celujący	- wykonuje prawidłowo i z zaangażowaniem ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	2, 7, 8
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej		
<u>Pytanie wiodące:</u> Czym charakteryzują się poszczególne zdolności motoryczne, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała oraz dlaczego warto mierzyć i interpretować tętno przed i po wysiłku fizycznym?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- wymienia co najmniej jedną cechę prawidłowej postawy ciała.	2, 7
dostateczny	- rozpoznaje co najmniej jedną zdolność motoryczną człowieka;	2, 7
	- wymienia co najmniej jedną cechę prawidłowej postawy ciała;	2, 7
dobry	- rozpoznaje co najmniej jedną zdolność motoryczną człowieka;	2, 7
	- wymienia co najmniej jedną cechę prawidłowej postawy ciała;	2, 7
	- mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych.	2, 7
bardzo dobry	- rozpoznaje co najmniej dwie zdolności motoryczne człowieka;	2, 7
	- wymienia co najmniej dwie cechy prawidłowej postawy ciała;	2, 7

	- mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela próbuje interpretować wyniki.	2, 7
celujący	- rozpoznaje trzy zdolności motoryczne człowieka; - wymienia trzy cechy prawidłowej postawy ciała; - mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	2, 7 2, 7 2, 7
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
<u>Pytanie wiodące:</u> W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętność korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;	
dostateczny	- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;	
dobry	- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;	
bardzo dobry	- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;	

	- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;	
celujący	- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; - omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	
Dział VIII. Kompetencje społeczne		
Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- stara się przestrzegać zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - stara się współdziałać w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - stara się rozwiązywać nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych.	
dostateczny	- przestrzega zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - stara się współdziałać w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych.	
dobry	- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	

	- wzmacnia poczucie własnej wartości.	
bardzo dobry	- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; - wzmacnia poczucie własnej wartości.	
celujący	- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	

	- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; - wzmacnia poczucie własnej wartości; - buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	
--	---	--

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. opracował:

mgr Mirosław Jaworski