WYMAGANIA EDUKACYJNE 2026-2027

Wychowanie fizyczne – kl. 7

Ocena	Opis wymagania Uczeń:	Umiej. z podst. progr.
Dział I. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**		
Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności fizycznej można wykonać, aby rozwijać siłę, zwinność i koordynację, oraz w jaki sposób technologia może wspierać ich realizację i ocenę?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- wykonuje bezpiecznie co najmniej jedno wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje wybrane elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - wykonuje bezpiecznie ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; - wie o znaczeniu aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.	1 2 2, 3 2, 7 8
dostateczny	- wykonuje bezpiecznie co najmniej dwa wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje bezpiecznie elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - stosuje bezpiecznie co najmniej jeden wybrany rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy); - przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - wykonuje bezpiecznie ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; - omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.	1 2 2, 5 2, 3 2, 7 8
dobry	- wykonuje poprawnie i bezpiecznie co najmniej trzy wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje poprawnie i bezpiecznie elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - stosuje bezpiecznie co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy);	1 2 2, 5

	- wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. *pilates*, *zumba, nordic walking*); - przeprowadza zgodnie z zasadami i prawidłowo technicznie rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - wykonuje bezpiecznie ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; - omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.	5 2, 3 2, 7 8
bardzo dobry	- wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i samoasekuracji co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - stosuje bezpiecznie co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy); - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. *pilates*, *zumba, nordic walking*); - przeprowadza zgodnie z zasadami i prawidłowo technicznie rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; - omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.	1 2 2, 5 2, 4, 7 5 2, 3 2, 7 8
celujący	- wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i samoasekuracji co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - omawia i stosuje bezpiecznie co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy); - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. *pilates*, *zumba, nordic walking*); - przeprowadza zgodnie z zasadami i prawidłowo technicznie rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - wykonuje prawidłowo technicznie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;	1 2 2, 5 2, 4, 7 5 2, 3

	- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	2, 7 8
Dział II. **Gry zespołowe i rekreacyjne**		
Pytanie wiodące: Jak rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w różnych grach zespołowych pomaga poprawiać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczyć odpowiedzialności, współpracy i zasad *fair play* w codziennym życiu?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje wykonywać elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - stara się przyjmować pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych; - stara się bezpiecznie uczestniczyć w minimum jednej grze zespołowej lub mini-grze, innej niż wyżej wymienione, wybranej zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - stara się bezpiecznie uczestniczyć w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych pełniąc rolę zawodnika;	1 3 5 3
dostateczny	- wykonuje poprawnie i stara się stować elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych; - uczestniczy bezpiecznie w minimum jednej grze zespołowej lub mini-grze, innej niż wyżej wymienione, wybranej zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; - uczestniczy z zaangażowaniem i bezpiecznie w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych pełniąc rolę zawodnika;	1 3 5 3
dobry	- wykonuje poprawnie i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych; - 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 mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych pełniąc rolę zawodnika i sędziego, zgodnie z zasadami *fair play*;	1 3 5 3
bardzo dobry	- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce prawidłowo technicznie; - przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych;	1 3

	- 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; - uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych pełniąc rolę zawodnika i sędziego, zgodnie z zasadami *fair play*; - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym" zgodnie z zasadami *fair play*.	5 3 3
celujący	- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce prawidłowo technicznie i z dużą dynamiką; - przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych; - 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; - uczestniczy z zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych pełniąc rolę zawodnika i sędziego, zgodnie z zasadami *fair play* i respektując etos sędziego; - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym" zgodnie z zasadami *fair play* i respektując etos sędziego.	1 3 5 3 3
Dział III. **Lekkoatletyka**		
<u>Pytanie wiodące:</u> W jaki sposób doskonalenie różnych form biegu, rzutu i skoku w lekkoatletyce przekłada się na ogólną sprawność fizyczną?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje poprawnie wykonywać ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając dużą prędkość; - próbuje poprawnie wykonywać ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; - próbuje poprawnie wykonywać rzut zamachowy piłką z rozbiegu lub z miejsca z zaznaczeniem pozycji wyrzutnej; - próbuje poprawnie wykonywać przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje bezpiecznie trasę marszobiegu terenowego; - próbuje poprawnie wykonywać skok w dal z rozbiegu z odbicia jednonóż ze strefy lub belki.	1 1 1 3 2, 8 1
dostateczny	- wykonuje poprawnie technicznie ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając dużą prędkość; - wykonuje poprawnie technicznie ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	1 1

	- wykonuje poprawnie technicznie rzut zamachowy piłką z rozbiegu lub z miejsca z zaznaczeniem pozycji wyrzutnej; - wykonuje bezpiecznie przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje z bezpiecznie trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednonóż ze strefy lub belki.	1 3 2, 8 1
dobry	- wykonuje z zaangażowaniem i poprawnie technicznie ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając dużą prędkość; - wykonuje z zaangażowaniem i poprawnie technicznie ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; - wykonuje poprawnie technicznie rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem pozycji wyrzutnej; - wykonuje poprawnie technicznie i bezpiecznie przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje z bezpiecznie trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - wykonuje poprawnie technicznie skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	1 1 1 3 2, 8 1
bardzo dobry	- wykonuje z zaangażowaniem i prawidłowo technicznie ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - wykonuje z zaangażowaniem i prawidłowo technicznie ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; - wykonuje prawidłowo technicznie rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem pozycji wyrzutnej; - wykonuje prawidłowo technicznie i bezpiecznie przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje z zaangażowaniem i bezpiecznie trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje prawidłowo technicznie skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	1 1 1 3 2, 8 1
celujący	- wykonuje z zaangażowaniem i prawidłowo technicznie ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - wykonuje z zaangażowaniem i prawidłowo technicznie ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; - wykonuje prawidłowo technicznie rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; - wykonuje prawidłowo technicznie i bezpiecznie przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym z pełną dynamiką; - wybiera i pokonuje z zaangażowaniem i bezpiecznie trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;	1 1 1 3 2, 8

	- wykonuje z zaangażowaniem i prawidłowo technicznie skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	1
Dział IV. **Taniec**		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jak opracować i wykonać układ taneczny – indywidualnie, w parze lub zespole – w wybranym stylu tanecznym?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- opracowuje i próbuje wykonać, indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	1, 5, 6, 8
dostateczny	- opracowuje i próbuje poprawnie wykonać, indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	1, 5, 6, 8
dobry	- opracowuje i wykonuje poprawnie, indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	1, 5, 6, 8
bardzo dobry	- opracowuje i wykonuje z zaangażowaniem i poprawnie, indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	1, 5, 6, 8
celujący	- opracowuje i wykonuje z zaangażowaniem, poprawnie i rytmicznie, indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	1, 5, 6, 8
Dział V. **Relaksacja i odprężenie**		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jak właściwie wykonać rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, aby wspierać zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- próbuje stosować ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	2, 7, 8
dostateczny	- stosuje ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	2, 7, 8
dobry	- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	2, 7, 8
bardzo dobry	- stosuje prawidłowo techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	2, 7, 8
celujący	- stosuje z zaangażowaniem i prawidłowo techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	2, 7, 8
Dział VI. **Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**		

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość testów sprawności fizycznej oraz korzystanie z nowoczesnych technologii może pomóc w monitorowaniu aktywności fizycznej i lepszym poznaniu własnej sprawności fizycznej?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- stara się wykonać wybrane testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę lub gibkość.	2, 7
dostateczny	- wie do czego służą testy sprawności fizycznej; - wie jak mierzyć własną dzienną aktywność fizyczną.	6, 7 2, 7
dobry	- zna co najmniej jeden test sprawności fizycznej; - zna urządzenia pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów); - wie jak mierzyć własną dzienną aktywność fizyczną.	6, 7 7 2, 7
bardzo dobry	- wymienia co najmniej dwa testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej; - korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów); - mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	6, 7 7 2, 7
celujący	- wymienia co najmniej trzy testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej; - korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów); - mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	6, 7 7 2, 7
Dział VII. **Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach** (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami)		
Pytanie wiodące: Jakie podstawowe testy sprawności fizycznej są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych oraz w jakich innych zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- wymienia przykłady aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); - próbuje wykonać w podstawowym zakresie przynajmniej jedną wybraną próbę sprawnościową (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	7 1, 4
dostateczny	- wymienia przykłady aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); - wykonuje w podstawowym zakresie przynajmniej jedną wybraną próbę sprawnościową (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem,	7

	podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	1, 4
dobry	- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); - wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	7 1, 4
bardzo dobry	- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); - wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	7 1, 4
celujący	- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); - z zaangażowaniem wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	7 1, 4
Dział VII. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**		
<u>Pytanie wiodące:</u> Jakie działania i nawyki pozwalają bezpiecznie uczestniczyć w aktywności fizycznej, chronić siebie i innych przed urazami oraz świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia?		
niedostateczny	- nie realizuje wymagań na ocenę dopuszczającą;	
dopuszczający	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;	
dostateczny	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; - stosuje zasady samoasekuracji w aktywnościach fizycznych.	
dobry	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; - stosuje zasady samoasekuracji w aktywnościach fizycznych; - planuje aktywność fizyczną w terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska.	

bardzo dobry	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; - planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska.	
celujący	- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; - planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	
Dział VIII. **Kompetencje społeczne**		
<u>Pytanie wiodące:</u> 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	- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć; - stara się współdziałać w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - stara się stosować zasady kulturalnego kibicowania; - stara się rozwiązywać nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych.	
dostateczny	- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć; - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - stosuje zasady kulturalnego kibicowania; - dąży do rozwiązania sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; - stara się rozwiązywać nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; - stara się wzmacniać poczucie własnej wartości.	
dobry	- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	

	- 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; - stosuje zasady kulturalnego kibicowania; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - 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; - 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 *fair play*; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć; - 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.	

celujący	- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*; - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach; - 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