

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych**  
**uczniów klasy IV**

Wymaga się, aby uczeń:

1. uczestniczył w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełnił rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśniał zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśniał, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawiał znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikował swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planował sposoby rozwoju oraz miał świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazywał umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazywał kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracował w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywował innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

konieczne (ocena dopuszczająca)	podstawowe (ocena dostateczna)	rozszerzające (ocena dobra)	dopełniające (ocena bardzo dobra)	wykraczające (ocena celująca)
<b>ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA</b>				
<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje co najmniej dwie zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• zna pojęcie tętna</li> <li>• wymienia co najmniej jedną cechę prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• zna pojęcie tętna</li> <li>• wymienia co najmniej dwie cechy prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• zna pojęcie tętna</li> <li>• wymienia cechy prawidłowej</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• zna pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>• wymienia cechy</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>• wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>

<p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała;</li> <li>mierzy tętno ;</li> <li>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące z wybranej zdolności motorycznej;</li> <li>wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>mierzy tętno ;</li> <li>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące z wybranej zdolności motorycznej;</li> <li>wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<p>postawy ciała.</p> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>mierzy tętno i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<p>prawidłowej postawy ciała.</p> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>mierzy tętno i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>wykonuje kilka ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</li> <li>mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p><b>1. w zakresie wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje z pomocą nauczyciela sposób wykonywania jednej umiejętności ruchowej;</li> <li>wymienia nazwę jednej</li> </ul>	<p><b>1. w zakresie wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje z pomocą nauczyciela sposób wykonywania jednej umiejętności ruchowej;</li> <li>opisuje zasady jednej</li> </ul>	<p><b>1. w zakresie wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób wykonywania jednej umiejętności ruchowej;</li> <li>opisuje zasady</li> </ul>	<p><b>1. w zakresie wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób wykonywania wybranych umiejętności ruchowych;</li> <li>opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry</li> </ul>	<p><b>1. w zakresie wiedzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>opisuje zasady regionalnych zabaw i gier ruchowych;</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna pojęcie technika;</li> <li>zna urządzenia sportowe;</li> <li>wyjaśnia z pomocą nauczyciela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>uczestniczy w gronie rówieśników w wybranej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego lub przez bark;</li> <li>wykonuje przejście gimnastyczne;</li> <li>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>wykonuje krótki</li> </ul>	<p>regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna pojęcie technika;</li> <li>zna miejsca, obiekty i urządzenia sportowe w swojej miejscowości</li> <li>wyjaśnia z pomocą nauczyciela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>uczestniczy w gronie rówieśników w wybranej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z przysiadu</li> </ul>	<p>jednej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna pojęcia technika i taktyka;</li> <li>zna miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy;</li> <li>wyjaśnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>uczestniczy w gronie rówieśników w wybranej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>uczestniczy w wybranej</li> </ul>	<p>ruchowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozdziela pojęcia technika i taktyka;</li> <li>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z wybranej pozycji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozdziela pojęcia technika i taktyka;</li> <li>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>marszobieg w terenie;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem;</li> <li>wykonuje skok w dal z miejsca</li> </ul>	<p>podpartego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje przejście gimnastyczne w dwie strony;</li> <li>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>wykonuje marszobieg w terenie;</li> <li>wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem;</li> <li>wykonuje skok w dal z miejsca</li> </ul>	<p>regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;</li> <li>wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>wykonuje marszobieg w terenie;</li> <li>wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem;</li> <li>wykonuje skok w dal z miejsca</li> </ul>	<p>wyjściowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny;</li> <li>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>wykonuje marszobieg w terenie;</li> <li>wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem;</li> <li>wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</li> <li>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>wykonuje marszobieg w terenie;</li> <li>wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zna podstawowe zapisy z regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>Zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>wie, do kogo należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności</b></p>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zna podstawowe zapisy z regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>Opisuje podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zna główne zapisy z regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>Opisuje większość zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zna większość zapisów z regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności</b></p>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>respektuje zasady bezpiecznego zachowania</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• pod kontrolą nauczyciela wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>	<p>życia.</p> <p><b>2. W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• pod kontrolą nauczyciela wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>	<p>w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p><b>2. W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• pod kontrolą nauczyciela wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>	<p>się podczas zajęć ruchowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## EDUKACJA ZDROWOTNA

<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie po co jest aktywność fizyczna;</li> <li>• Potrafi wymienić co najmniej jedną grupę żywności;</li> <li>• Potrafi ubrać się stosownie do warunków</li> </ul>	<p><b>3. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie po co jest aktywność fizyczna;</li> <li>• zna grupy żywności;</li> <li>• wymienia jedną zasadę zdrowego odżywiania;</li> <li>• Potrafi ubrać się stosownie do</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;</li> <li>• zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>• opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>• opisuje co najmniej jedną zasadę zdrowego</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>• opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>• opisuje zasady zdrowego odżywiania;</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>• stara się przyjmować prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<p>warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p><b>4. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>• stara się przyjmować prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje co najmniej jedną zasadę zdrowego odżywiania;</li> <li>• Potrafi ubrać się stosownie do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>• stara się przyjmować prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<p>odżywiania;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>• przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>• przyjmuje prawidłową postawę ciała.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------