

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekko-atletyka Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 60 m ze startu wysokiego. • Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową. • Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym. • Dokonujemy pomiaru rzutu piłką lekarską w tył ponad głowę. • Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem. • Wzmacniamy mięśnie posturalne. • Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m. • Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. • Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku. • Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. • Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. • Wykonujemy marszobiegowy test Coopera. • Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 60 m ze startu niskiego. • Sprawdzian zwinności – bieg wahadłowy 4x10m. • Sprawdzian zwinności - bieg po kopercie. 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; - demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy; - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; - dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły. - rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka; - opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka; - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozdzieli pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - wymienia przykłady prób sprawnościowych; - wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym; - opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą; - wymienia podstawowe wady postawy; - wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci. - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; 					
Obszar 2. Aktywność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celują cy)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostat eczny)	2 (dopus zczając y)	1 (niedos tateczn y)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<p>Minipiłka nożna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu. • Prowadzimy piłkę w dwójkach lewą i prawą nogą. • Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach lewą i prawą nogą. • Prowadzimy piłkę slalomem. • Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. • Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. • Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem. • Mylimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki. • Doskonalimy zwody. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy taktykę obrony. • Stosujemy atak pozycyjny. • Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 i 4x4. • Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód. • Doskonalimy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. • Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. • Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. • Stosujemy obronę „każdy swego”. • Organizujemy sami dla siebie turniej minipiłki. <p>Minipiłka ręczna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy podania i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu zakończone rzutem. • Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. • Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody z piłką. • Wprowadzamy zwodzenie do gry. • Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wysokości. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy w grze obronę „każdy swego”. • Stosujemy w grze obronę strefową. • Uczymy się wykonywać atak pozycyjny. • Stosujemy poznane elementy techniczne podczas gry. <p>Minipiłka siatkowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w 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; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;
---	--

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<ul style="list-style-type: none"> • Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie niskiej. • Doskonalimy odbicia piłki w postawie niskiej i wysokiej. Gra szkolna. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozgrywamy piłkę „na trzy”. Gra szkolna. • Doskonalimy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. • Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia. • Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi. • Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. <p>Minipiłka koszykowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podajemy i chwytamy piłkę w biegu. • Doskonalimy podania i chwytaki piłki w grze. Gra szkolna. • Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. • Rzucamy piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. • Stosujemy obronę „każdy swego” w czasie gry. Gra szkolna. • Stosujemy atak pozycyjny w czasie gry. 	
<p>Gimnastyka podstawowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej. • Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. • Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce. • Wykonujemy przewrót w tył z przysiadu. • Doskonalimy wykonywanie przerzutu bokiem. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją. • Ćwiczymy z przyborem nietypowym. • Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją. • Podejmujemy próbę skoku kucznego przez 3 – 4 części skrzyni. • Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. <p>Gimnastyka korekcyjna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gim. kor. –Wydłużamy kręgosłup, ćwicząc na kocu. • Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe. <p>Semestr II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - posługuje się przyborem sportowym zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<ul style="list-style-type: none"> • Wydłużamy czynnie kręgosłup, stosując ćwiczenia elongacyjne. • Wzmacniamy mięśnie posturalne. • Prawidłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoża. 	
<p>Sporty zimowe</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zjeżdżamy na saneczkach z górki w dwójkach. • Organizujemy konkurs na najładniejszego bałwana. • Organizujemy wyścigi zaprzęgów saneczkarskich. • Ślizgamy się po lodzie. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek. • Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	<ul style="list-style-type: none">- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;
--	---

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<p>Ringo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy zagrywkę kółkiem na określone pole na boisku. • Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka, grając czwórkami. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizujemy turniej <p>Unihokej</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w biegu. • Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę. <p>Tenis stołowy</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. • Uczymy się zagrywki rotacyjnej. • Doskonalimy zagrywkę rotacyjną. • Uczymy się atakowania i obrony. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy technikę gry. • Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego. • Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami. • Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. <p>Kometka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy odbicia lotki forhendem i bekhendem. • Gramy rekreacyjnie w kometkę. 	<ul style="list-style-type: none"> - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki; - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; - wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.
---	--

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<p>Zabawy i gry ruchowe.</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kształtujemy szybkość i zwinność podczas zabaw i gier bieżnych. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. <p>Rytm, muzyka, taniec</p> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. • Poruszamy się w rytm muzyki według własnej inwencji <p>Aktywna turystyka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystujemy teren naturalny do wspólnej zabawy. • Bawimy się w terenie według własnych pomysłów. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawimy się w podchody, poznając jednocześnie historię regionu. 	<ul style="list-style-type: none"> - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; 					
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieodstający)

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częściej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Bezpieczeństwo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży, obuwia w czasie zajęć. Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji. 	<p>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</p> <p>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</p> <p>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>- wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.</p> <p>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</p> <p>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</p> <p>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</p> <p>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</p>					
Obszar 4. Edukacja zdrowotna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny. • Co to jest zdrowie o jakie są jego pozytywne mierniki. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy zasady i metody wymienić hartowania organizmu. • Jak się chronić przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; • Poznajemy zasady aktywnego wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej; - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój. - wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - zna zasady zdrowego odżywiania; - umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. 					

Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.