

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne

Klasa I TECH – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	Celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1. ĆO W – Wykonuje podstawowy cykl wiosłowania na ergometrze, zachowując prawidłową kolejność pracy NN, tułowia i RR. 2. PR - wykorzystuje w grze poznane elementy techniki indywidualnej: podania, rzuty oraz obronę strefową.	1. PS - realizuje rozegranie piłki „na trzy”. 2. ĆO (wiosła) – wykonuje prawidłowy cykl wiosłowania i utrzymuje rytm na zadanym odcinku.	1. ĆO - wykonuje osiem powtórzeń ćwiczenia burpees w celu oceny kondycji, siły i zwinności. 2. PS - wykonuje zagrywkę sposobem górnym.	1. ĆO - wykonuje trzy ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające przeciążeniom układu ruchu wynikającym z codziennej aktywności. 2. PK - wykonuje podania i chwyt piłki: oburącz, jednorącz, kozłem oraz znad głowy.	1. PN - prowadzi piłkę różnymi sposobami z kontrolą piłki oraz zmianą tempa i kierunku poruszania się. 2. ĆO - wykonuje rzut piłką lekarską oburącz znad głowy, zachowując zasady bezpieczeństwa.
Wiadomości	1. Proponuje zestaw ćwiczeń w ramach rozgrzewki ogólnorozwojowej. 2. Wyjaśnia pojęcia: intensywność wysiłku fizycznego oraz adaptacja organizmu do wysiłku.	1. Wyjaśnia pojęcia: aktywność fizyczna, relaksacja. 2. Wymienia zasady wybranej gry zespołowej (czas gry, liczba zawodników, punktacja).	1. Wymienia i omawia trzy zasady regeneracji powysiłkowej (stretching, rolowanie, sen, dieta, nawodnienie, odnowa biologiczna). 2. Wyjaśnia jak zapobiegać urazom i kontuzjom podczas lekcji wychowania fizycznego.	1. Wymienia nowoczesne technologie wspierające aktywność fizyczną. 2. Wyjaśnia, jak regeneracja wpływa na kondycję fizyczną, redukcję zmęczenia i profilaktykę urazów.	1. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem, tyłem i przewrotne. 2. Wyjaśnia regułę fair play podczas gier zespołowych i współzawodnictwa.

Klasa I TECH – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1. ĆO W – Wykonuje podstawowy cykl wiosłowania na ergometrze, zachowując prawidłową kolejność pracy NN, tułowia i RR oraz utrzymując rytm. 2. SM - proponuje sześć ćwiczeń na obwodzie stacyjnym, wzmacniających wybrane zdolności motoryczne i wykonuje je zgodnie z zasadami techniki.	1. SM - wykonuje ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną (np. padnij-powstań, plank, czołganie, bieg, przeskoki) w określonym czasie i z dużą intensywnością. 2. PK - współpracuje z innymi uczniami podczas gry zespołowej, rozgrywa piłkę, stosuje zasłonę oraz wraca do obrony zgodnie z zasadami gry.	1. PS - wykonuje podstawowe działania techniczne w grze, takie jak odbicia górne i dolne, wykorzystując elementy techniki indywidualnej. 2. ĆO - wykonuje co najmniej trzy-cztery ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.	1. PK - wykonuje rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu piłki. 2. SM - wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem dostępnego sprzętu (np. hantle, gumy, piłka lekarska).	1. LA - wykonuje start niski na komendy w biegach krótkich, stosując podstawowe elementy techniki. 2. PS - przyjmuje prawidłową postawę siatkarską i ustawia się na boisku w obronie i w ataku.
Wiadomości	1. Sędziuje wybrane elementy meczu koszykówki, np.: błąd kroków, podwójne kozłowanie, błąd połowy, faul. 2. Dokonuje samooceny swojej sprawności fizycznej na podstawie wybranych prób sprawnościowych.	1. Wymienia korzyści z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu. 2. Omawia zasady korzystania z ergometru i podstawowe techniki wiosłowania.	1. Wymienia skutki braku aktywności fizycznej dla różnych układów organizmu (układu krążenia, oddechowego oraz mięśniowo-szkieletowego). 2. Omawia przebieg testu Coopera i interpretuje swój wynik.	1. Wskazuje skutki długiego siedzenia (np. przy biurku, komputerze). 2. Opisuje zasady zachowań fair-play na boisku.	1. Wyjaśnia pojęcie relaksacji oraz charakteryzuje jej znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. 2. Wskazuje własne mocne strony i obszary do poprawy na podstawie testów.

Klasa II TECH– Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1. PK - przeprowadza szybki atak i atak pozycyjny. 2. ÓW – wykonuje podstawowy cykl wiosłowania dostosowując tempo do zadania.	1. NW - stosuje podstawową technikę, w tym: odpychanie kijem od podłoża, pracę rąk wzdłuż tułowia, aktywny krok z przetaczaniem stopy oraz utrzymanie rytmu i tempa marszu. 2. PR - stosuje elementy techniki indywidualnej w grze: podania, rzuty z miejsca, z biegu i z wysoku.	1. LA - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian w biegu. 2. PS - wykonuje odbicia górne i dolne w miejscu oraz w ruchu.	1. PK - wykonuje podania piłki: oburącz sprzed klatki piersiowej oraz kozłem w biegu, stosując prawidłową technikę. 2. ÓW - wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące główne grupy mięśniowe - kończyn górnych, dolnych, mięśni grzbietu i tułowia.	1. NW - stosuje prawidłową postawę ciała podczas marszu z kijkami. 2. LA - wykonuje prawidłową technikę biegu sprinterskiego, w tym postawę ciała, pracę rąk, rytm kroków oraz finisz.
Wiadomości	1. Opisuje rolę aplikacji mobilnych w motywowaniu do regularnej aktywności fizycznej. 2. Interpretuje wyniki wybranych testów sprawnościowych i proponuje modyfikacje w planie treningowym w celu poprawy wydolności i sprawności fizycznej.	1. Wymienia podstawowe formy treningu na ergometrze i wyjaśnia wpływ wysiłku na organizm. 2. Wyjaśnia wpływ wysiłku na organizm oraz wskazuje sposoby regeneracji i dbałości o zdrowie.	1. Wyjaśnia znaczenie regeneracji po wysiłku w zależności od rodzaju aktywności fizycznej (np. rozciąganie, nawodnienie, sen, masaż, spacer). 2. Wskazuje sposoby odpowiedzialnego zachowania wobec innych uczestników zajęć, w tym alarmowania służb w sytuacjach zagrożenia.	1. Omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz bezpiecznego poruszania się w terenie. 2. Wymienia sposoby kulturalnego kibicowania (doping, motywowanie zawodników, okrzyki sportowe) zgodnie z zasadami fair play.	1. Wymienia zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, w tym zasady fair play oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. 2. Opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej i siedzącej oraz przedstawia jedno ćwiczenie zapobiegające wadom postawy.

Klasa II TECH – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1. PK - wykonuje zbiórkę piłki od tablicy, kozłowanie slalomem oraz rzut do kosza po kozłowaniu, stosując prawidłową technikę. 2. ÓW - wykonuje odcinek wiosłowania z zachowaniem prawidłowej techniki, rytmu i płynności ruchu.	1. PR - przeprowadza akcje ofensywne w formie szybkiego ataku oraz ataku pozycyjnego. 2. PK - łączy płynnie elementy techniczne (kozłowanie, podanie, chwyt, zwód i rzut) w sytuacjach meczowych.	1. SM - wykonuje próby sprawnościowe (np. bieg wahadłowy 10 × 10 m, pompki, przysiady, bieg na 600–1000 m) z zachowaniem prawidłowej techniki i zasad bezpieczeństwa. 2. PN - wykonuje proste zwody z piłką, w tym zmianę kierunku, zatrzymanie oraz zmianę tempa ruchu.	1. LA - wykonuje marszobiegi terenowe, dostosowując wysiłek do swoich możliwości i aktualnego poziomu wytrzymałości. 2. NW - łączy różne elementy techniczne marszu nordic walking, w tym prowadzenie kijów.	1. PS - wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem, zachowując podstawowe zasady techniki indywidualnej, takie jak postawa siatkarska i ułożenie rąk w tzw. „koszyk”. 2. Ó - wykonuje po jednym ćwiczeniu ogólnorozwojowym z przyborami (np. piłka lekarska, guma, hantle, taśmy), stosując poprawną technikę ruchu.
Wiadomości	1. Pełni funkcję sędziego podczas współzawodnictwa szkolnego, wykazując się bardzo dobrą znajomością przepisów oraz zasad fair play. 2. Omawia znaczenie sprawności fizycznej (siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji ruchowej) w służbach mundurowych oraz innych zawodach wymagających wysokiej sprawności psychofizycznej.	1. Opisuje cele rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 2. Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na rozwój wytrzymałości, siły, koordynacji i wydolności.	1. Omawia zasady bezpiecznego korzystania z roweru, hulajnogi, rolek oraz innych środków transportu osobistego (np. jazda w kasku, znajomość przepisów ruchu drogowego, stosowanie elementów odblaskowych). 2. Wyjaśnia podstawowe komendy startu niskiego: „na miejsca”, „gotów” oraz sygnał startowy, a także zasady bezpiecznego wykonania startu.	1. Opisuje sposób wykonania skipów lekkoatletycznych A, B i C. 2. Wymienia ćwiczenia i stosuje podstawową terminologię używaną podczas wykonywania rozgrzewki.	1. Wymienia różnorodne sposoby relaksacji organizmu, podając przykłady technik relaksacyjnych stosowanych w życiu codziennym. 2. Wymienia podstawowe formy rekreacyjne związane z lekkoatletyką (np. jogging, biegi terenowe / przełajowe, biegi uliczne amatorskie, trail running, marsz rekreacyjny, NW).

Klasa III TECH – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. LA - układa i wykonuje lekkoatletyczny tor przeszkód, zachowaniem bezpieczeństwa. 2. PR - stosuje zwody z piłką i bez piłki, zmianą kierunku i tempa biegu.	1. PK - stosuje różne formy obrony: indywidualną i strefową, reaguje na przejście z ataku do obrony. 2. ÓO W - wykonuje zadanie na ergometrze łączące prawidłową technikę wiosłowania z kontrolą tempa.	1. LA - wykonuje pchnięcie (kulą) lub rzut (piłką lekarską) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 2. PS - wykonuje atak po prostej po rozegraniu piłki „na trzy”.	1. ÓO - samodzielnie wykonuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych. 2. ÓO W - koordynuje pracę NN, tułowia i RR w podstawowym cyklu wiosłowania.	1. PN - oddaje strzały do bramki z biegu i po przyjęciu piłki. 2. NW - wykonuje marsz o określonym dystansie, zachowując rytm kroków i odpychanie kijami.
Wiadomości	1. Wyjaśnia, w jaki sposób aplikacje mobilne wspierają planowanie i kontrolę aktywności fizycznej. 2. Analizuje własne mocne i słabe strony w odniesieniu do wymagań sprawnościowych służb mundurowych oraz wskazuje obszary wymagające poprawy.	1. Omawia podstawowe pojęcia związane ze sprawnością fizyczną, takie jak: siła, wytrzymałość, gibkość, szybkość i koordynacja. 2. Wyjaśnia znaczenie siły i wytrzymałości mięśniowej w kontekście pracy zawodowej i codziennej aktywności.	1. Wyjaśnia znaczenie ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych oraz rozciągających w procesie regeneracji po wysiłku fizycznym. 2. Wyjaśnia rolę aplikacji mobilnych w kształtowaniu prozdrowotnych nawyków.	1. Wymienia podstawowe zasady higieny i zdrowego stylu życia, takie jak odpowiedni odpoczynek, sen, odżywianie i nawodnienie. 2. Omawia podstawowe zasady asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.	1. Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne w zakresie biegów, skoków i rzutów. 2. Wymienia podstawowe elementy techniczne poznanych dyscyplin sportowych.

Klasa III TECH – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. ÓW - wkonuje zadanie wiosłowania w ustalonym rytmie i tempie. 2. SM - przedstawia i wykonuje zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych, kształtujących siłę, gibkość oraz wytrzymałość.	1. GZ - realizuje zadania taktyczne: gra na pozycji, krycie strefą i wspomaganie bramkarza. 2. PS - wykonuje blok pojedynczy i grupowy, potrafi reagować na atak przeciwnika.	1. LA - wykonuje start niski w biegach krótkich na komendy, zachowując prawidłową technikę. 2. PR - wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysoku.	1. PS - wykonuje proste rozegranie: przyjęcie piłki od partnera, odbicie oraz atak z miejsca. 2. ÓO - wykonuje ćwiczenia w podporze, w zwisie i w leżeniu, stosując prawidłową technikę.	1. LA - stosuje prawidłową technikę biegu sprinterskiego: postawa, praca rąk, rytm kroków, finisz. 2. PK - wykonuje kozłowanie slalomem, podania sytuacyjne, rzuty do kosza z półdystansu.
Wiadomości	1. Dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki oraz uzasadnia ich kolejność. 2. Dobiera odpowiednią próbę do badanej zdolności motorycznej (tj. gibkość, szybkość, wytrzymałość, siła).	1. Przedstawia zestaw ćwiczeń kształtujących siłę i wytrzymałość. 2. Sędziuje fragment gry w wybranej grze zespołowej, poprawnie rozpoznając faul oraz przekroczenie linii pola bramkowego.	1. Dokonuje samooceny swojej sprawności fizycznej na podstawie wyników wybranych prób sprawnościowych. 2. Wymienia zasady wybranej gry zespołowej: czas gry, liczba zawodników, punktacja.	1. Wskazuje możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego w środowisku lokalnym. 2. Wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania - piramida żywienia.	1. Proponuje kilka ćwiczeń kształtujących z wykorzystaniem piłki do koszykówki. 2. Wymienia podstawowe zasady podnoszenia i przenoszenia ciężkich przedmiotów.

Klasa IV TECH – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do wybranej dyscypliny. 2. ÓO W - wykonuje prawidłowy cykl wiosłowania na ergometrze dostosowując rytm i tempo do zadania.	1. PS - realizuje proste kombinacje taktyczne w małych grupach (2x2, 3x3). 2. ÓO - wykonuje odcinek na ergometrze łącząc prawidłową technikę z kontrolą rytmu i tempa.	1. PR - wykonuje podania piłki kozłem oraz jednorącz półgórne, w truchcie i w biegu. 2. PS - wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem do partnera.	1. SM - pokonuje tor przeszkód z elementami zwinności (przeskoki, czołganie, slalomy). 2. LA - wykonuje pchnięcie kulą z pozycji bocznej, z prawidłowym przeniesieniem ciężaru ciała.	1. PK - prowadzi krótką rozgrzewkę z piłką. 2. SM - wykonuje cztery ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.
Wiadomości	1. Pełni funkcję sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego, poprawnie stosując przepisy gry i zasady fair play. 2. Opracowuje plan treningowy ukierunkowany na poprawę wybranej zdolności motorycznej, uzasadniając dobór ćwiczeń i kolejność ich wykonywania.	1. Porównuje własne wyniki sprawności fizycznej z wymaganiami wybranych służb i określa obszary wymagające poprawy. 2. Wymienia obowiązujące normy sprawnościowe w procesach rekrutacyjnych wybranych służb mundurowych.	1. Wyjaśnia, jakie znaczenie mają samokontrola i systematyczność w procesie treningowym. 2. Przedstawia propozycję planu własnego rozwoju sprawności fizycznej, np. w dzienniku treningowym.	1. Przedstawia podstawowe zasady etyki, odpowiedzialności i pracy zespołowej obowiązujące w służbach mundurowych. 2. Omawia znaczenie rozgrzewki w przygotowaniu do wysiłku oraz wymienia zasady jej prawidłowego przeprowadzania.	1. Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z ergometrem oraz prawidłową technikę. 2. Prowadzi krótką rozgrzewkę z piłką, stosując prawidłową terminologię.

Klasa IV TECH – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - realizuje trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych zgodnie z opracowanym planem, stosując prawidłową technikę ćwiczeń. 2. PS - wykonuje atak i blok w zależności od ustawienia przeciwnika.	1. PS - wykonuje zagrywkę z miejsca lub z wyskoku oraz poprawnie przyjmuje piłkę w ruchu. 2. PR - stosuje w grze zaawansowane elementy techniki indywidualnej oraz współpracuje w zespole, m.in. poprzez zmianę pozycji i przekazywanie piłki w kontrze.	1. PK - wykonuje i stosuje w grze proste elementy taktyczne- obrona każdy swego z przekazywaniem przeciwnika. 2. PS - przechodzi z obrony do ataku i odwrotnie, porusza się po boisku zgodnie z fazą gry oraz reaguje na zmiany sytuacji na boisku.	1. SM - wykonuje zestaw ćwiczeń siłowych (brzuszek, przysiady z wyskokiem), np. dwie serie po 8 powtórzeń. 2. PN - stosuje technikę gry bramkarza: chwyt piłki, wznawianie gry, ustawienie do strzału.	1. CO W - łączy prawidłową pracę NN, tułowia i RR w płynny cykl wiosłowania. 2. PN - łączy w grze różne elementy techniczne: prowadzenie, podanie, przyjęcie oraz strzał.
Wiadomości	1. Opracowuje prosty plan treningowy ukierunkowany na poprawę wyników w wybranych próbach sprawnościowych do wybranej służby, uzasadniając dobór ćwiczeń i ich kolejność. 2. Rozpoznaje zagrożenia wynikające z braku ruchu i długotrwałego siedzenia. Wymienia te zagrożenia.	1. Wyjaśnia pojęcia dotyczące regeneracji i odnowy biologicznej, takie jak: stretching, rolowanie, dieta i sen. 2. Planuje i przeprowadza zajęcia o charakterze mundurowym, takie jak: pokaz, tor przeszkód oraz minitest sprawnościowy.	1. Dobiera odpowiednią próbę testową do badanej zdolności motorycznej, takiej jak: gibkość, szybkość, wytrzymałość czy siła. 2. Omawia zasady fair play w roli zawodnika, sędziego i kibica.	1. Opisuje znaczenie sprawności fizycznej w służbach mundurowych. 2. Wymienia formy relaksacji organizmu, takie jak: ćwiczenia oddechowe, krótki spacer, rozciąganie mięśni, słuchanie spokojnej muzyki, chwila ciszy i wyciszenia, ciepła kąpiel lub prysznic oraz proste techniki	1. Omawia zasady bezpiecznej techniki wykonywania ruchów na ergometrze oraz prawidłowej postawy ciała. 2. Wymienia podstawowe metody monitorowania aktywności fizycznej, tj. dzienniczek aktywności, krokomierz, aplikacje mobilne.

				uważności.	
Klasa V TECH – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1.ĆO - wykonuje zestawy ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz zapobiegających przeciążeniom wynikającym z siedzącego trybu życia. 2. SM - pokonuje tor przeszkód oraz realizuje ćwiczenia zwinnościowe (przeskoki, czołganie, zmiany kierunku ruchu, szybkie starty i zatrzymania), zachowując płynność i koordynację ruchów.	1. LA - wykonuje międzynarodowy test Coopera. 2. PR - stosuje zasady obrony strefowej (np. 5:1, 3:2:1) w sytuacjach meczowych.	1. SM - wykonuje kompleksowy zestaw ćwiczeń siłowych (pompki, podciąganie, ćwiczenia mięśni brzucha, przysiady z wyskokiem). 2. PS - wykonuje atak oraz blok, dostosowując swoje działania do ustawienia i zachowania przeciwnika.	1. PN - stosuje podstawowe techniki gry, takie jak podania, przyjęcia piłki, strzały na bramkę, drybling oraz elementy obrony, w różnych sytuacjach meczowych. 2. ĆO - wykonuje prosty zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha lub utrzymuje pozycję deski (plank) przez określony czas.	1. T - wykonuje podstawowy krok oraz dwie figury tańca poloneza, np. tunel i bramę. 2. PK - przeprowadza szybki atak oraz wykonuje przejście z ataku do obrony.
Wiadomości	1. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej oraz planuje postępy we własnym treningu. 2. Wymienia i stosuje podstawowe przepisy gier zespołowych objętych programem nauczania.	1. Przygotowuje realizację klasowych lub szkolnych zawodów z wykorzystaniem różnych systemów rozgrywek. 2. Analizuje i ocenia przebieg gry, potrafi wskazać oraz omówić	1. Współpracuje w zespole, przestrzega zasad gry, reaguje na sygnały nauczyciela - sędziego oraz dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć. 2. Omawia podstawowe	1. Wymienia wymagania sprawnościowe obowiązujące w wybranych służbach mundurowych. 2. Przedstawia dzienny plan własnej aktywności fizycznej. oraz dobiera formy	1. Omawia wpływ tańca na zdrowie, samopoczucie oraz sylwetkę. 2. Omawia własne postępy w realizacji podejmowanej aktywności fizycznej.

		błędy techniczne i taktyczne zespołu.	przepisy wybranych gier zespołowych.	ruchu odpowiednie do swoich możliwości i potrzeb.	
Klasa V TECH – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - realizuje zaplanowany trening ukierunkowany na rozwój siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej, dostosowując obciążenia do własnych możliwości. 2. T - wykonuje kroki w prostym układzie wybranego tańca (np. Polonez), zachowując rytm i płynność ruchów.	1. T - wykonuje sekwencje kroków wybranego tańca (np. Polonez) z zachowaniem prawidłowej techniki i tempa. 2. PR - przeprowadza akcje ofensywne w formie szybkiego ataku oraz ataku pozycyjnego w grze zespołowej.	1. PR - stosuje zasady obrony strefowej w grze zespołowej. 2. SM - wykonuje sekwencje złożonych ćwiczeń (np. 10 pompek, 10 przysiadów, 10 ćwiczeń mięśni brzucha oraz sprint na dystansie 50 m, w 2–3 seriach), zachowując poprawną technikę wykonania.	1. LA - wykonuje marsz interwałowy: 50 m szybkim krokiem oraz 50 m krokiem umiarkowanym, powtarzając cykl czterokrotnie. 2. PK - wykonuje podstawowe elementy gry obronnej i ofensywnej, takie jak: krycie indywidualne, zastawianie oraz zbiórki piłki, wyjścia na pozycję, a także współpracę w ataku.	1. PN - wykonuje elementy techniki indywidualnej (np. przyjęcie piłki, prowadzenie piłki oraz strzał do bramki). 2. ÓO - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i regeneracyjne, dostosowując je do własnych potrzeb i aktualnego poziomu zmęczenia.
Wiadomości	1. Dobiera odpowiedni rodzaj treningu (spośród pięciu): siłowy (oporowy), wytrzymałościowy (kondycyjny), obwodowy (łączy elementy siły i wytrzymałości),	1. Opisuje zasady właściwego zachowania w sytuacjach awaryjnych, takich jak omdlenia, kontuzje czy upadki. 2. Wyjaśnia zasady przeprowadzenia rozgrzewki	1. Wymienia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą: kąpiel w miejscach strzeżonych, reagowanie na sygnały ratownika oraz unikanie pływania po spożyciu posiłku lub alkoholu.	1. Wymienia zasady bezpiecznego poruszania się w różnych warunkach terenowych, takich jak las, miasto, góry czy okolice zbiorników wodnych. 2. Wymienia objawy zmęczenia fizycznego	1. Rozpoznaje zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej i długotrwałego siedzenia oraz potrafi je wymienić. 2. Przedstawia zasady etykiety tanecznej,

	funkcjonalny lub relaksacyjny, ukierunkowany na rozwój siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej. 2.Omawia i interpretuje wyniki wybranych prób sprawnościowych (np. bieg wahadłowy 10 × 10 m, bieg na 1000 m, pompki, ćwiczenia mięśni brzucha, podciąganie).	z wykorzystaniem piłki, uwzględniając elementy charakterystyczne dla danej dyscypliny sportowej.	2. Wykorzystuje aplikacje i narzędzia cyfrowe do monitorowania aktywności fizycznej. sprawnościowych.	i psychicznego oraz sposoby ich redukcji.	w tym właściwe zachowanie na parkiecie, zasady prowadzenia partnerki lub partnera oraz znaczenie kultury osobistej w tańcu.
--	---	---	--	--	--