ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(zgodne ze szkolnym systemem oceniania)

1. **Skala ocen:**

1 – niedostateczny
2 – dopuszczający
3 – dostateczny
4 – dobry
5 – bardzo dobry
6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia: - , + , bs (brak stroju), nc (niećwiczenie), N (niedyspozycja), ZW (zwolniony), nz (nie zaliczył).

2. **Przedmiot oceny:**

Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Oceniane będą:
- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w testach sprawności;

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia o jego poziomie sprawności.

3. **Kryteria ocen:**

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi

sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad *fair-play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair-play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę niedostateczną.

Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „**+**”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę celującą.

Za jednorazowe zgłoszone **na zbiórce** nieprzygotowanie się do zajęć –> brak stroju uczeń otrzymuje **„bs”**. Uczeń w ciągu jednego semestru może **3 x** zgłosić brak stroju (**bs**). Za każdy następny brak otrzymuje ocenę NIEDOSTATECZNĄ.

Uczeń, który nie wykorzysta braku stroju (nieprzygotowania) otrzymuje ocenę z aktywności:

- **za I semestr – bardzo dobrą**
- **za II semestr – celującą**

W wyjątkowych przypadkach, gdy uczeń źle się czuje, a posiada strój gimnastyczny może nie ćwiczyć na zajęciach jednocześnie otrzymując wpis do dziennika elektronicznego - Librusa **„nc”** celem poinformowania rodzica o zaistniałej sytuacji.

Osoby niećwiczące nie uczestniczą czynnie w czasie zajęć, ale wykonują czynności pomocnicze, tj. sędziowanie, przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, itp.

Zwolnienie od rodziców/lekarza powinno być wpisane lub wklejone do Dzienniczka Ucznia → jeśli dotyczy zwolnienia z ćwiczeń na zajęciach.

Natomiast jeśli dotyczy **zwolnienia z zajęć wf do domu (dziecko opuszcza szkołę) →** Ucznia można zwolnić tylko na pisemną prośbę rodziców, sporządzoną na kartce w dwóch egzemplarzach, zawierającą datę, imię i nazwisko dziecka oraz klasę, rzeczowe uzasadnienie z formułą: „Biorę pełną odpowiedzialność za samodzielny powrót mojego dziecka do domu”, a także czytelny podpis rodzica. Prośbę o zwolnienie uczeń powinien pokazać wychowawcy zaraz po przyjściu do szkoły. Wychowawca potwierdza własnoręcznym podpisem zapoznanie się z informacją o zwolnieniu ucznia z zajęć. J**eżeli wychowawca w danym dniu jest nieobecny, ucznia może zwolnić dyrektor lub wicedyrektor szkoły, potwierdzając zwolnienie własnoręcznym podpisem.** Wówczas uczeń ma obowiązek tak potwierdzone „zwolnienie” okazać nauczycielowi przedmiotu, z którego będzie zwolniony

Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach ich wykonywania, na czas wyznaczony w opinii. Może również zwolnić z zajęć wychowania fizycznego na podstawie lekarskiej opinii o braku możliwości uczestnictwa w nich, na czas podany w opinii.

4. **Sposób informowania o ocenach:**

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani wpisem do dziennika elektronicznego „Librusa”. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie na co najmniej tydzień przed

klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. Zapoznający się z informacją potwierdzają fakt zapoznania się z przewidzianą oceną niedostateczną z zajęć wychowania fizycznego własnoręcznym podpisem.

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności dla poszczególnych cykli są integralną częścią niniejszych zasad.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA kl. 7

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej – trwającej, co najmniej 14 dni - usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego. **Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.**
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czarne, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe, najlepiej wiązane na jasnej podeszwie lub w innym kolorze pod warunkiem, że jest typu Non-Marking! Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:

- *za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,*
- *uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,*
- *udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno -sportowych,*
- *prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,*
- *za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych;*

Reprezentowanie szkoły jest zaszczytem, uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.

Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej. O nie możności udziału w zawodach rodzic bądź uczeń niezwłocznie zawiadamia nauczyciela odpowiedzialnego za wyznaczoną grupę poprzez „Librus".

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych NIE jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

Trenowanie w klubie sportowym NIE jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę niedostateczną, jeśli:

- *nie zaliczy zadań kontrolno - sprawdzających w semestrze,*
- *odmawia wykonania ćwiczeń,*
- *wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,*
- *nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.*

Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.;

- *używanie wulgaryzmów,*
- *brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),*
- *ignorowanie uwag nauczyciela,*
- *niechętny stosunek do ćwiczeń,*
- *zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,*
- *samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,*
- *brak podporządkowania się pracy zespołowej.*

Zadania kontrolno – sprawdzające w zakresie umiejętności, klasa 7

Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze
- przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego,
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.

Co potrafię?
Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych:
- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie
- bieg dłuższy, test Coopera
- siła mm brzucha

Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.

Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka
- potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku,
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).

Waga i wzrost. Jak się rozwijam?
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.

Szybciej, wyżej, dalej
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,

- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy/belki oraz skoki przez przeszkody (wzwyż) techniką naturalną,
- wykonuje skok w dal z miejsca
- wykonuje biegi płaskie krótkie na 60 m/100 m.

Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę „każdy swego",
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

Przewroty, skoki, przeskoki

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,

potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,

- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne –> stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa, trójkowa,
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

*prawidłowe ułożenie głowy, rr., nn.

Ruch i muzyka, taniec

- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.

Na śniegu i lodzie

- potrafi jeździć na sankach i łyżwach na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w różnych grach i zabawach,
- potrafi zorganizować gry i zabawy na śniegu i lodzie, zachęcić innych do udziału.

Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym".

*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego", ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym"

Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.

*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw. Gimnastyka

- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,
- wykonuje przewrót w przód i w tył,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
- potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.

Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych: rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską w przód – 2 kg, w tył – 3 kg,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).
Sportowa rywalizacja
- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.
Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów,
- potrafi określić odległość „na oko".

STANDARDY WYMAGAŃ - W ZAKRESIE WIEDZY UCZEŃ:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i uczestnictwa w nich,
- wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii dziennej aktywności fizycznej,
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym",
- wie jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach,
- wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba),
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- wyjaśnia ideę olimpiad, w tym olimpiad zimowych, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- zna największe osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych,

- wie, jak skutecznie ochronić organizm przed niskimi temperaturami,
- posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica,
- zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów siatkarskich, piłki nożnej oraz drużyny narodowej,
- zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych,
- zna zasady zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych w czasie zajęć w wodzie,
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej,
- posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica,
- zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.

STANDARDY WYMAGAŃ - W ZAKRESIE POSTAW UCZEŃ:

- podporządkowuje się przepisom i regułom działania,
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej,
- rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej,
- rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę,
- podejmuje wysiłek fizyczny na miarę swoich możliwości,
- przezwycięża zmęczenie,
- pomaga innym,
- akceptuje odmienność innych,
- potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- właściwie zachowuje się w roli zawodnika,
- przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego,
- potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń,
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną,
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze),
- potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania,
- wykazuje umiejętności adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,

- rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę,
- jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych,
- potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu,
- aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
- uczestniczy w większości pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.