

- I.** Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
 - II.** Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
 - III.** Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
 - IV.** Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
 - V.** Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.
-

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń
 - nie potrafi rozpoznać własnych podstawowych cech motorycznych;
 - nie wykazuje zainteresowania własną sprawnością fizyczną.
 - Aktywność fizyczna. Uczeń
 - nie uczestniczy w zajęciach ruchowych lub wykonuje ćwiczenia w sposób zagrażający bezpieczeństwu.
 - Bezpieczeństwo. Uczeń
 - nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
 - Zdrowie i profilaktyka. Uczeń
 - nie rozumie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia.
 - Umiejętności osobiste i społeczne. Uczeń
 - nie współpracuje w grupie;
 - nie przestrzega zasad fair play.
-

- **Rozwój fizyczny. Uczeń**
 - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne;
 - wykonuje proste próby sprawnościowe.
 - **Aktywność fizyczna. Uczeń**
 - uczestniczy w zajęciach rekreacyjnych w minimalnym zakresie.
 - **Bezpieczeństwo. Uczeń**
 - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.
 - **Zdrowie. Uczeń**
 - rozumie, że ruch wpływa na zdrowie, np. w kontekście profilaktyki chorób cywilizacyjnych wskazywanych przez World Health Organization.
 - **Postawy społeczne. Uczeń**
 - podejmuje próby współpracy w grupie;
 - zna podstawowe zasady sportowego zachowania.
-

- **Rozwój fizyczny. Uczeń**
 - rozpoznaje własną sprawność fizyczną na podstawowym poziomie;
 - wykonuje proste ćwiczenia poprawnie technicznie.
 - **Aktywność fizyczna. Uczeń**
 - uczestniczy w rekreacyjnych formach aktywności ruchowej;
 - wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją.
 - **Bezpieczeństwo. Uczeń**
 - stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń indywidualnych i zespołowych.
 - **Zdrowie. Uczeń**
 - wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i kondycji organizmu.
 - **Umiejętności społeczne. Uczeń**
 - współpracuje w grupie;
 - przestrzega zasad fair play.
-

- **Rozwój fizyczny. Uczeń**
 - potrafi ocenić własną sprawność fizyczną;
 - systematycznie wykonuje ćwiczenia poprawiające kondycję.
 - **Aktywność fizyczna. Uczeń**
 - chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej.
 - **Bezpieczeństwo. Uczeń**
 - stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć;
 - rozpoznaje sytuacje zagrożenia podczas ćwiczeń.
 - **Zdrowie. Uczeń**
 - świadomie podejmuje działania prozdrowotne;
 - rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.
 - **Postawy społeczne. Uczeń**
 - przestrzega zasad współpracy i komunikacji w grupie;
 - respektuje zasady rywalizacji sportowej.
-

- Rozwój fizyczny. Uczeń
 - samodzielnie ocenia własną sprawność fizyczną;
 - dąży do poprawy wyników motorycznych.
 - Aktywność fizyczna. Uczeń
 - aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych i rekreacyjnych.
 - Bezpieczeństwo. Uczeń
 - świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich form aktywności.
 - Zdrowie. Uczeń
 - rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem i stylem życia;
 - zna podstawowe zasady żywienia i regeneracji organizmu.
 - Umiejętności społeczne. Uczeń
 - wykazuje postawę fair play;
 - współpracuje i wspiera innych podczas ćwiczeń.
-

- **Rozwój fizyczny. Uczeń**
 - osiąga bardzo wysoką sprawność fizyczną;
 - świadomie planuje rozwój własnej sprawności.
 - **Aktywność fizyczna. Uczeń**
 - systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych poza lekcjami.
 - **Bezpieczeństwo. Uczeń**
 - wzorowo przestrzega zasad bezpieczeństwa;
 - potrafi organizować bezpieczną aktywność ruchową.
 - **Zdrowie. Uczeń**
 - promuje zdrowy styl życia;
 - posiada pogłębioną wiedzę o znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia.
 - **Postawy społeczne. Uczeń**
 - wykazuje dojrzałe postawy sportowe;
 - bierze udział w zawodach, projektach sportowych lub reprezentuje szkołę, np. w zawodach organizowanych przez szkolne i lokalne struktury sportowe.
-