Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasie VII szkoły podstawowej w roku szkolnym 2025/2026

Dział I : Ćwiczenia ogólnorozwojowe						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I.1 I semestr	wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę, - wykonuje przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem, - wykonuje stanie na rękach przy asekuracji, - wykonuje kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji.	- z pomocą nauczyciela podejmuje próbę wykonania prostych ćwiczeń	- samodzielnie wykonuje co najmniej dwa proste ćwiczenia	- wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne;	- poprawnie i samodzielnie wykonuje cztery różne ćwiczenia zwinnościowo- - akrobatyczne;	- wzorowo wykonuje cztery wybrane ćwiczenia, z zachowaniem pełnej techniki i estetyki ruchu, - wykonuje kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji.
I.2 I semestr	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - łączy pracę wielu grup mięśniowych w jednym	- zna bardzo ogólnie pojęcie „gorset mięśniowy”	- samodzielnie wykonuje kilka prostych ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie	- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego	- potrafi zastosować różne warianty ćwiczeń	- wzorowo wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, utrzymując

	ruchu (np. przysiad z wyskokiem), - wykonuje ćwiczenia równoważne z obciążeniem własnego ciała, - wzmacnia mięśnie głębokie przy wykorzystaniu niestabilnego podłoża, - wykonuje obwód funkcjonalny z podziałem na stacje.					prawidłową postawę i technikę
I.3 I semestr	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy); - wyjaśnia zasady działania treningu HIIT i wykonuje prosty układ, - wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10 - sekundową przerwą, - układa własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie, - analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę.	- zna bardzo ogólnie pojęcie „trening wzmacniający”	- samodzielnie wykonuje kilka podstawowych ćwiczeń wzmacniających	- potrafi wskazać partie mięśni, które są wzmacniane	- potrafi porównać różne rodzaje treningów wzmacniających	- wzorowo wykonuje ćwiczenia w co najmniej dwóch rodzajach treningu wzmacniającego
I.4 I semestr	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii	- z pomocą nauczyciela potrafi podać	- samodzielnie wymienia kilka technologii	- omawia różne przykłady technologii	- szczegółowo wskazuje i opisuje różne technologie	- wzorowo omawia i porównuje

	do oceny dziennej aktywności fizycznej; - „policz swoje kroki”- wyzwanie tygodniowe z wykorzystaniem aplikacji. - „zaprojektuj swój dzień”- uczeń planuje i zapisuje swoją aktywność w kalendarzu aplikacji.	przykład jednej technologii np. krokomierz	monitorujących aktywność		praz ich funkcje	możliwości wielu technologii
I.5 II semestr	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu, - Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumby,	- z pomocą nauczyciela podejmuje próbę wykonania ćwiczenia	- samodzielnie wykonuje proste elementy wybranej formy (np. kilka kroków zumby, podstawowe ćwiczenia pilates)	- poprawnie wykonuje zestaw podstawowych ćwiczeń w jednej wybranej formie aktywności	- wykonuje ćwiczenia płynnie i zgodnie z zasadami technicznymi	- wykonuje ćwiczenia w sposób bardzo poprawny i swobodny
I.6 II semestr	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności. - opracowuje 5-7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę, - pokazuje ćwiczenia i objaśnia ich funkcję utrzymuje płynność i bezpieczeństwo rozgrzewki, - „Moja rozgrzewka”- prezentuje układ dla piłki	- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać kilka podstawowych ćwiczeń.	- potrafi samodzielnie przeprowadzić prostą rozgrzewkę ogólną	- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju zajęć	- samodzielnie i poprawnie organizuje rozgrzewkę do specyfiki danej dyscypliny	- przeprowadza rozgrzewkę w sposób wzorcowy, urozmaicony i motywuje grupę

	nożnej/lekkoatletyki.					
I.7 II semestr	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości, - „bezpieczne podnoszenie”- pokaz i korekta techniki przez ucznia.	- z pomocą nauczyciela podejmuje próbę podniesienia i przeniesienia przedmiotu	- potrafi samodzielnie podnieść lekki przedmiot w sposób w miarę poprawny	- poprawnie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości	- zawsze stosuje zasady ergonomii przy podnoszeniu i przenoszeniu	- wykonuje zadanie wzorowo i bezbłędnie, niezależnie od rodzaju przedmiotu
I.8 II semestr	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	- z pomocą n-la potrafi wymienić jedna- dwie korzyści z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu	- samodzielnie wymienia kilka podstawowych korzyści (np. lepsze samopoczucie, dotlenienie organizmu)	- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w kontekście zdrowia psychicznego, regeneracji i kondycji	- szczegółowo omawia wpływ aktywności na zdrowie psychiczne (redukcja stresu, lepszy nastrój, koncentracja)	- omawia temat w sposób pełny i bardzo świadomy, łącząc wiedzę teoretyczną z przykładami z życia

Dział II : Gry zespołowe i rekreacyjne

W zakresie wiedzy

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
II.1 I , II semestr	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - wymienia podstawowe zasady i przepisy	- z pomocą nauczyciela podejmuje próbę wykonania prostych elementów technicznych	- samodzielnie wykonuje wybrane podstawowe elementy techniczne	- poprawnie wykonuje i stosuje w grze podstawowe elementy techniczne we	- wykonuje elementy techniczne poprawnie i płynnie, dostosowując je	- wzorowo wykonuje i wykorzystuje elementy techniczne w grach zespołowych,

	wybranej gry rekreacyjnej. - opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.	(kozłowanie podanie, odbicie piłki)		wszystkich czterech dyscyplinach	do sytuacji w grze	- wykorzystuje poznane elementy techniczne w minigrach i grach właściwych
II.2 II, I semestr	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;	- z pomocą n-la podejmuje próbę ustawienia się na boisku	- potrafi zająć podstawowa pozycję w ataku i obronie w wybranej grze zespołowej	- poprawnie przyjmuje pozycje w ataku i obronie w kilku grach zespołowych	- świadomie przyjmuje i zmienia pozycje w zależności od sytuacji w grze	- wzorowo i dynamicznie przyjmuje pozycje w ataku i obronie, dostosowując je do sytuacji meczowej
II.3 II semestr	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	- z pomocą n-la podejmuje próbę uczestnictwa w grze	- samodzielnie uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych	- aktywnie uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych	- uczestniczy w grach zespołowych w sposób aktywny i technicznie poprawny	- wzorowo uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych, wykazując aktywność, zaangażowanie i inicjatywę
II.4 II semestr	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;	- z pomocą n-la podejmuje próbę uczestnictwa w grze lub sędziowaniu	- samodzielnie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik	- aktywnie uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych zarówno jako zawodnik, jak i sędzia	- poprawnie wykonuje obowiązki sędziego i zawodnika, stosując zasady fair play	- wzorowo pełni funkcję zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych
II.5 II semestr	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	- z pomocą n-la podejmuje próbę ułożenia prostego planu rozgrywek	- rozumie podstawowe zasady organizacji turnieju	- poprawnie planuje szkolne rozgrywki w obu systemach (pucharowy i	- szczegółowo planuje rozgrywki uwzględniając wszystkie drużyny,	- wzorowo planuje szkolne rozgrywki w systemie pucharowym i każdy z każdym

				każdy z każdym)	kolejność meczów oraz czas trwania	

Dział III : Lekkoatletyka						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
III.1. I semestr	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - sprint na 30 metrów z dokładnym pomiarem czasu.	- z pomocą n-la podejmuje próbę wykonania ćwiczeń sprinterskich	- samodzielnie wykonuje ćwiczenia sprinterskie i start z niskiego ustawienia	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia sprinterskie i start ze startu niskiego	- wykonuje ćwiczenia sprinterskie płynnie ze świadomym wykorzystaniem siły i dynamiki	- wzorowo wykonuje ćwiczenia sprinterskie i start z niskiego ustawienia
III. 2. I semestr	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	- z pomocą n-la podejmuje próbę wykonania ćwiczeń	- samodzielnie wykonuje ćwiczenia poprawiające rytm biegu i dynamikę	- wykonuje ćwiczenia rytmicznie i płynnie utrzymując odpowiednią dynamikę	- wykonuje ćwiczenia płynnie, świadomie kontrolując rytm i dynamikę	- wzorowo wykonuje ćwiczenia kształtujące rytm i dynamikę biegu
III. 3. II semestr	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i	- z pomocą n-la podejmuje próbę wykonania rzutu	- samodzielnie wykonuje rzut zamachowy z rozbiegu	- poprawnie wykonuje rzut zamachowy z rozbiegu z krokiem skrzyżnym i	- wykonuje rzut zamachowy płynnie z prawidłowym krokiem	- wzorowo wykonuje rzut zamachowy z rozbiegu z krokiem skrzyżnym i

	pozycji wyrzutnej;			pozycja wyrzutną	skrzyżnym i pozycja wyrzutną	pozycja wyrzutną w pełni poprawnie i efektywnie
III.4. II semestr	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - bieg sztafetowy na 4x 30 metrów z zaznaczoną strefą przekazania.	- z pomocą n-la podejmuje próbę przekazania pałeczki	- samodzielnie wykonuje przekazanie pałeczki	- poprawnie przekazuje pałeczkę w biegu stosując właściwa technikę	- wykonuje przekazanie pałeczki płynnie, pewnie utrzymując tempo biegu	- wzorowo wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
III.5. II semestr	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - marszobieg po trasie z naturalnymi przeszkodami – np. krzewy, wzniesienia.	- z pomocą n-la próbuje pokonać trasę	- samodzielnie pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	- poprawnie wybiera trasę i pokonuje ją płynnie stosując elementy orientacji w terenie	- świadomie wybiera trasę, płynnie pokonuje marszobieg lub bieg terenowy	- wzorowo wybiera trasę i pokonuje ją sprawnie, wykorzystując różne metody orientacji w terenie
III.6. II semestr	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	- z pomocą n-la próbuje wykonać skok w dal	- samodzielnie wykonuje skok w dal z rozbiegu	- poprawnie wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicie ze strefy lub belki	- wykonuje skok w dal płynnie i technicznie poprawnie	- potrafi pokazać ćwiczenie innym i wskazać kluczowe elementy techniczne
Dział IV: Taniec						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IV.1. II	opracowuje i wykonuje	- z pomocą n-la podejmuje próbę	- samodzielnie wykonuje prosty	- poprawnie wykonuje układ	- wykonuje układ taneczny płynnie,	- wzorowo wykonuje układ

semestr	indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. - wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.	wykonania prostego układu tanecznego	układ taneczny indywidualnie lub w parze/ zespołowo	taneczny utrzymując rytm i podstawową synchronizację w parze lub w zespole	rytmicznie i technicznie poprawnie	taneczny indywidualnie, w parze, z zespołem, - tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.
Dział V: Relaksacja i odprężenie						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
V.1. II semestr	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	- z pomocą n-la podejmuje próbę wykonania prostych ćwiczeń relaksacyjnych lub oddechowych	- samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	- poprawnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i wyciszające	- potrafi zastosować różne techniki relaksacyjne w zależności od sytuacji, - stosuje techniki świadomego oddychania w celu obniżenia stresu i napięcia. - dobiera techniki wyciszenia w zależności od potrzeb organizmu i stopnia zmęczenia.	- potrafi instruować innych i dostosować ćwiczenia do różnych potrzeb grupy, - stosuje techniki świadomego oddychania w celu obniżenia stresu i napięcia. - dobiera techniki wyciszenia w zależności od potrzeb organizmu i stopnia zmęczenia.

Dział VI: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VI. 1 I semestr	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	- z pomocą n-la potrafi podać jeden przykład testu sprawności fizycznej	- samodzielnie wymienia kilka podstawowych testów sprawności fizycznej	- wymienia różne testy sprawności fizycznej opisując ich cel i sposób przeprowadzenia	- szczegółowo zna i opisuje różnorodne testy sprawności fizycznej	- wzorowo wymienia i omawia testy sprawności fizycznej
VI.2 I semestr	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	- z pomocą n-la próbuje korzystać z urządzeń pomiarowych	- potrafi odczytać podstawowe wyniki	- poprawnie korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych	- samodzielnie korzysta z różnorodnych urządzeń pomiarowych	- dokonuje szczegółowej analizy wyników i samodzielnie planuje program ćwiczeń
VI.3 I semestr	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	- wymaga wsparcia przy obsłudze urządzeń lub aplikacji	- rozumie znaczenie monitorowania aktywności dla zdrowia i kondycji	- poprawnie mierzy dzienna aktywność fizyczną przy użyciu urządzeń lub aplikacji	- dokładnie analizuje wyniki i interpretuje je w kontekście własnego zdrowia i kondycji	- potrafi pokazać i wytłumaczyć innym jak rejestrować i analizować aktywność

Dział VII: Sprawność fizyczna w służbach mundurowych						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VII. 1 I semestr	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do	- zna tylko ogólnie przykłady aktywności zawodowych w służbach	- samodzielnie wymienia kilka prób sprawnościowych	- potrafi wskazać jakie umiejętności i cechy fizyczne rozwijają i jakie mają znaczenie w pracy służb	- szczegółowo omawia próby sprawnościowe, ich cel i znaczenie w pracy służb mundurowych	- analizuje testy sprawnościowe stosowane w Policji, Wojsku, Straży Pożarnej, - wykonuje

	służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);	mundurowych -w małym stopniu omawia wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR.	- porównuje i omawia wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR	mundurowych - samodzielnie porównuje i omawia wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR.	- wykonuje uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych, - omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach	uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych, - omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach
VII.2 II semestr	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	- podejmuje próbę wykonania ćwiczeń sprawnościowych	- samodzielnie wykonuje wybrane próby sprawnościowe	- poprawnie wykonuje próby sprawnościowe dostosowując intensywność do własnych możliwości	- wykonuje próby sprawnościowe świadomie, kontrolując technikę i intensywność	- wzorowo wykonuje próby sprawnościowe w pełni dostosowując do swoich możliwości

Dział VIII: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

VIII.1 I i II semestr	1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśnik	- z pomocą nauczyciela wymienia kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa, podejmuje próby stosowania samoasekuracji	- samodzielnie omawia sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych	- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w większości ćwiczeń - wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z pomocą partnera, dbając o jego bezpieczeństwo - opisuje właściwe zachowania w górach, - Zachęca rówieśników do dbania o środowisko	- szczegółowo omawia zasady bezpieczeństwa i zapobiegania urazom -opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa.	- tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. - przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji. - samodzielnie i skutecznie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, aktywnie promuje postawy odpowiedzialnego zachowania, potrafi instruować innych i wprowadzać innowacyjne rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo i świadomość ekologiczną

Dział IX: Kompetencje społeczne						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IX. 1 I i II semestr	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako	- podejmuje próby współpracy w grupie - często nie przestrzega zasad współdziałania - ma trudności w komunikacji i rozumieniu potrzeb innych uczestników - ma trudności z wyjaśnieniem kulturalnego kibicowania	- stara się przestrzegać zasad fair play - potrafi współpracować z innymi podczas zajęć ruchowych - potrafi komunikować swoje potrzeby i słuchać innych - uczestniczy w prostych zadaniach zespołowych	- potrafi wspierać innych, dzielić się zadaniami i odpowiedzialnością - aktywnie współpracuje w grupie lub z parą - przestrzega zasad współdziałania i fair play - uczestniczy w rozwiazywaniu problemów zespołowych	- potrafi motywować innych i skutecznie komunikować się, - promuje zasady fair play, - bierze aktywny udział w podejmowaniu decyzji w grupie i planowaniu aktywności - świadomie współpracuje w grupie, inicjuje działania zespołowe	- wzorowo współpracuje w grupie, wykazując inicjatywę i odpowiedzialność, aktywnie wspiera innych uczestników i pomaga rozwiązywać konflikty, - promuje pozytywne postawy społeczne, fair play i wzajemny szacunek, - potrafi kierować zespołem lub grupą, dzielić zadania i motywować innych do wspólnego osiągania celów

	motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	- w małym stopniu omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)	- z pomocą nauczyciela omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi. -rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)	- z pomocą nauczyciela omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi. - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze	- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze	- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze