

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. IV

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Dział I Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	- wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; - postawa godna do naśladowania; - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; - wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej; - na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania;
Dział II Gry zespołowe i rekreacyjne	
potrafi wykonać oraz zastosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: 1.piłka koszykowa – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza; 2.piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki; 3.piłka ręczna – kozłowanie, podania i rzuty; 4.piłka siatkowa – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w	- wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; - postawa godna do naśladowania; - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski

rzucankę siatkarską; • uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż w/w, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; • uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział III Lekkoatletyka	
• wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; • uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; • wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; • uczestniczy w grach i zabawach rzutnych; • wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach

• uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych; • wykonuje skok w dal z miejsca; • uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych; • wykonuje marszobiegi; • uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział IV Taniec	
• wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły;

	• wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział V Relaksacja i odprężenie	
• wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne;

	wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział VI Monitorowanie aktywności fizycznej i sprawności fizycznej	
- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - poszukuje i próbuje różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji; - planuje własny program ruchowy w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu; - monitoruje i dokonuje ewaluacji własnej sprawności fizycznej za pomocą testów, aplikacji mobilnych, itp.; - wyciąga wnioski służące dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu;
Dział VII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; - kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; - wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności

• posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; • wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; • omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
--	--

Dział VIII Kompetencje społeczne

• rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; • uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; • okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; • współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; • komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; • pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; • traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania;
--	---

• przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; • współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; • motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; • przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; • rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; • wzmacnia poczucie własnej wartości; • buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	
---	--

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. V - VI

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Dział I Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
• wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; • wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • postawa godna do naśladowania;

partnerem; • wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem; • wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; • omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział II Gry zespołowe i rekreacyjne	
• omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy

• potrafi: 1.piłka koszykowa – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza; 2.piłka nożna – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki; 3.piłka ręczna – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki; 4.piłka siatkowa – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej; • uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż w/w wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; • uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych; • organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	nauczyciela; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polski lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasję sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział III Lekkoatletyka	
• uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę

biegu); • wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; • wykonuje bieg przez przeszkody; • wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; • wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; • wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; • wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasję sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział IV Taniec	
• wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; • ocena roczna może być wyższa niż	• wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania;

wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział V Relaksacja i odprężenie	
• wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; • omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział VI Monitorowanie aktywności fizycznej i sprawności fizycznej	
• wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczniów: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje;

a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • poszukuje i próbuje różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji; • planuje własny program ruchowy w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu; • monitoruje i dokonuje ewaluacji własnej sprawności fizycznej za pomocą testów, aplikacji mobilnych, itp.; • wyciąga wnioski służące dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu;
Dział VII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
• przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; • wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; • omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; • korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; • wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; • omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;

ocenę, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć	
Dział VIII Kompetencje społeczne	
• rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; • uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; • okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; • współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; • komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; • pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; • traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; • przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; • współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; • motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania;

uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; • przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; • rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; • wzmacnia poczucie własnej wartości; • buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	
---	--

WYMAGANIA EDUKACYJNE

wychowanie fizyczne kl. VII - VIII

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Dział I Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
• wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; • wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; • omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening <i>tabata</i>, trening obwodowy); • wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. <i>pilates</i>, <i>zumba</i>, <i>nornic walking</i>); • przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; • wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej; • na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń:

wielkości i różnym ciężarze; • 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; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasję sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział II Gry zespołowe i rekreacyjne	
• wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; • przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych; • uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż w/w, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego; • planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;	• wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; • wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; • postawa godna do naśladowania; • bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; • reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; • wszystkie wymagania podstawowe będą wykonywane płynnie w grze szkolnej;

ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; - współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; - kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; - wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; - wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
--	--

Dział III Lekkoatletyka

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje skok w dal z rozbiegu	- wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; - postawa godna do naśladowania; - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; - na wszystkie poruszane tematy bez
--	---

z odbicia ze strefy lub belki; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział IV Taniec	
• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania; • współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy

	aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział V Relaksacja i odprężenie	
• stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; • kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; • wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; • wskazuje różnorodne formy aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział VI Monitorowanie aktywności fizycznej i sprawności fizycznej	
• wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej; • korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów); • mierzy własną dzienną aktywność fizyczną; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	• na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; • poszukuje i próbuje różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji; • planuje własny program ruchowy w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu; • monitoruje i dokonuje ewaluacji własnej sprawności fizycznej za pomocą testów, aplikacji mobilnych,

	itp.; wyciąga wnioski służące dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu;
Dział VII Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach	
- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do 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); - 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;	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - poszukuje różnych zawodów, w których będzie wymagana wysoka sprawność fizyczna; - poszukuje i próbuje różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji; - planuje własny program ruchowy w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu; - monitoruje i dokonuje ewaluacji własnej sprawności fizycznej za pomocą testów, aplikacji mobilnych, itp.; - wyciąga wnioski służące dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu;
Dział VIII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; - planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników; - ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczeń: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej, lokalnej; - kształtuje samodzielność poprzez realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły; - wzmacnia motywację wewnętrzną do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtuje świadomie postawy prozdrowotne; wskazuje różnorodne formy

wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	aktywności fizycznej, rozwija pasje sportowe, kształtuje umiejętności społeczne, tj. współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju;
Dział IX Kompetencje społeczne	
- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; - komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów,	- na wszystkie poruszane tematy bez pomocy nauczyciela, uczniów: wyjaśnia; wymienia; identyfikuje; omawia; wskazuje; interpretuje; itp.: cele, założenia, zadania, przyczyny i skutki; - wszystkie ćwiczenia bez pomocy nauczyciela; - wszelkie działania związane z uprawianiem, kultywowaniem sportu wykraczające poza podstawę programową; - postawa godna do naśladowania; - bezinteresowna pomoc, wsparcie dla innych uczniów o mniejszych predyspozycjach; - reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na arenie międzyszkolnej, regionalnej, Polskiej lub globalnie, itp., jako zawodnik, sędzia; - wszelkie działania proponuje, inicjuje, pokazuje oraz zachęca innych uczestników do podjęcia próby wykonania;

wykazując asertywność i empatię; • motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; • przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; • rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; • wzmacnia poczucie własnej wartości; • buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy; • ocena roczna może być wyższa niż wskazują osiągnięte poszczególne oceny, ze względu na włożony wysiłek, wkład pracy własnej, systematyczność ucznia wynikające ze specyfiki zajęć;	
--	--