**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego**

**Szkoła Podstawowa nr 2 im. M. Kopernika**

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Łapach.
2. Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie MEN z dn.3 sierpnia 2017r.   
   „ W sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów   
   i słuchaczy w szkołach publicznych”. Na podstawie art.44zb ustawy z dnia 7 września 1991r o systemie oświaty (Dz.U. Z 2016r. Poz.1943, z póżn.zm.)Rozporządzenie określa szczegółowe warunki i sposób oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych dla dzieci i młodzieży oraz słuchaczy dla dorosłych, o których mowa w art.18 ust.1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r.- Prawo Oświatowe ( Dz.U.z 2017r. Poz.59i 949). Wymagania edukacyjne, o których mowa w art.44b ust.8 pkt.1 z dnia 1 września 1991 r. o systemie oświaty, zwanej dalej „ustawą o systemie oświaty”, dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia:
3. Statut Szkoły - Wewnątrzszkolny System Oceniania zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną..
4. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na autorskim programie Krzysztofa Warchoł „ Program Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”.

**Cele nauczania wychowania fizycznego**

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
3. Świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.
4. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej w okresie całego życia.
5. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych

1. formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
3. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
4. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.
5. **KONTRAKT Z UCZNIEM**
6. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
7. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
8. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki, w czasie chłodu i na dworze może ćwiczyć w dresie.
9. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: **czynne uczestnictwo   
   w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających   
   z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała,** opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
10. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „np” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. **Każde następne nieprzygotowanie daję ocenę niedostateczną.**
11. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
12. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
13. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
14. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do jednego tygodnia od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.
15. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji ), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nieobecny” a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną.
16. O ocenach cząstkowych nauczyciel przedmiotu wychowanie fizyczne informuje rodziców poprzez wpisanie do tabeli ocen dwa razy w semestrze.
17. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
18. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
19. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
20. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
21. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
22. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie)   
    i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
23. W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin (do 1 m-ca) i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności.
24. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych.
25. W przypadku, gdy uczeń osiągnął średnią ocen powyżej 5,0 , ale nie 5,5   
    a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.
26. **Ocenę celującą uzyskuje uczeń ,który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał punktowane(1-3) miejsce na zawodach sportowych na etapie gminy, oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.**

**II Cele i zasady oceniania**

**1.**Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach   
w motoryce i umiejętności ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach

**2**.Motywowanie ucznia do systematycznej i dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

**3**.Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka

**4**.Wdrażanie do samooceny i samokontroli umiejętności

**5**.Rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za zdrowie swoje i innych

**6.**Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów

**III. Ocenianiu podlegają obszary aktywności ucznia:**

**1.**Zachowanie i postawa – podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia   
w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu

* Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych( zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w sportowym życiu klasy i szkoły)
* Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego
* Przygotowanie do zajęć

**II Cele i zasady oceniania**

**1.**Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach   
w motoryce i umiejętności ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach

**2**.Motywowanie ucznia do systematycznej i dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

**3**.Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka

**4**.Wdrażanie do samooceny i samokontroli umiejętności

**5**.Rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za zdrowie swoje i innych

**6.**Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów

**III. Ocenianiu podlegają obszary aktywności ucznia:**

**1.**Zachowanie i postawa – podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia   
w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu

* Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych( zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w sportowym życiu klasy i szkoły)
* Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego

**V Zasady oceniania**

**1**.Ocena końcowa (semestralna i roczna) powstaje z ocen cząstkowych. Ocena ta nie musi być średnią arytmetyczna

**2.**Ocena semestralna i roczna powstaje z ocen wystawionych za semestr I i II

**3**.W przypadku otrzymania przez ucznia oceny rocznej 3.5 nauczyciel może wystawić ocenę dobrą lub dostateczną, biorąc pod uwagę przyrost wiedzy ucznia oraz jego aktywność, systematyczność i przygotowanie do zajęć w ciągu całego roku szkolnego. Analogicznie postępuje się w przypadku ocen rocznych:1.5;2.5;4.5;5.5

**4.**Klasyfikowanie śródroczne i roczne odbywa się w terminie zgodnym z WSO.

**5.**Uczeń ma prawo dwukrotnie w ciągu całego semestru zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez ponoszenia konsekwencji( nie może otrzymać oceny niedostatecznej)

**6**.W bieżącym ocenianiu cząstkowym stosuje się znaki „+” i „-„

**7**.Ocena ucznia może być wyrażona stopniem, słowem(pochwałą lub naganą)

**8**.Uczeń, który opuścił 50% zajęć może być nieklasyfikowany.

**9**.Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczenia (przebyte choroby, urazy)

**10**.W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji, natomiast uczeń zobowiązany jest zgłaszać każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po zakończeniu lekcji

**11**.Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie Sali gimnastycznej i obiektów sportowych. Nieprzestrzeganie ustalonych reguł powoduje uzyskanie „-„ : trzykrotny „-„ powoduje wpisanie oceny niedostatecznej

**12**.Duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych lub poza nimi może zostać nagrodzona oceną bardzo dobrą lub znakiem ”+”: trzykrotny „+” powoduje wpisanie cząstkowej oceny bardzo dobrej.

**13**.Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizację imprez sportowo – rekreacyjnych – nauczyciel nagradza cząstkową oceną celującą

**14**.Uczeń ma prawo poprawić ocenę cząstkową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.

*W przypadku trudności z opanowaniem materiału wynikającej z długotrwałej choroby ucznia, jest możliwe poprawienie oceny na koniec semestru.*

**15**. Uczeń nie mający możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie, powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem.

**16.**Nauczyciel różnicuje wymagania wobec uczniów. Dobiera odpowiednie metody i formy pracy w stosunku do każdego ucznia i stosuje wymagania uwzględniając jego możliwości. W przypadku wystąpienia stałych lub czasowych dysfunkcji, nauczyciel zobowiązany jest wskazać zamienną formę sprawdzianu.

**17.** Ocena jest jawna i wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.

**VI Szczegółowe kryteria oceniania**

**Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

* opanował wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
* samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
* biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych z programu nauczania,
* proponuje nietypowe rozwiązania,
* osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
* umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce   
  (np. podczas gier zespołowych),
* oblicza wskaźnik BMI
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
* zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
* aktywnie uczestniczy w lekcji,
* wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
* zawsze kieruje się zasadą „fair play”’
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
* lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
* potrafi na wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń,
* przygotowany jest do lekcji,
* potrafi prowadzić rozgrzewkę,
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
* potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
* posiada podstawowe wiadomości określone programem,
* wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
* w pełni nie opanował wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
* poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,
* wykazuje znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* niesystematycznie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* opanował wiadomości i umiejętności na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym - wykazuje braki w wiadomościach,
* wykonuje typowe zadania praktyczne o średnim stopniu trudności,
* wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji, nie wykonuje poleceń n-la,
* jest często nieprzygotowany(brak stroju),
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia
* szanuje szkolny sprzęt sportowy
* w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich własnych uzdolnień,
* ma słabą znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:**

* ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
* wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
* bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,
* nie wykazuje żadnego zaangażowania i aktywności podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* nie wykonuje nawet najprostszych ćwiczeń,
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
* nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* jest niezdyscyplinowany, nie przygotowuje się do lekcji, brak stroju
* nie ma chęci współpracy z nauczycielem, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej
* niszczy szkolny sprzęt sportowy
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

**VII Sposoby informowania uczniów i rodziców o ocenach**

**1.**O ocenach cząstkowych uczeń jest informowany na bieżąco.

**2.**Na 14 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej uczeń jest informowany o ocenie przewidywanej.

**3.**Nauczyciel przekazuje komentarz do każdej wystawionej oceny

**4.**Uczeń ma możliwość otrzymania dodatkowych wyjaśnień i uzasadnień do wystawionej oceny. Informacja zwrotna ma na celu:

* pomagać w doskonaleniu ucznia
* motywować go do dalszej pracy

**5.**O ocenie niedostatecznej (semestralnej lub rocznej) uczeń jest informowany na bieżąco a ostatecznie na miesiąc przed klasyfikacją

**6.**O bieżących postępach dziecka rodzic może zostać poinformowany **w formie pisemnej:**

* adnotacja w dzienniczku ucznia lub zeszycie wychowawczym
* Po ustaleniu zakresu materiału nauczania, uczeń zobowiązany będzie przystąpić   
  do poprawy oceny w ciągu 7 dni od zgłoszenia wniosku przez ucznia. Dla uczniów ubiegających się o podwyższenie oceny przewidywanej sprawdzian będzie obejmował część praktyczną – test sprawności fizycznej oraz ustną – znajomość przepisów gier zespołowych. Poprawa musi się odbyć w obecności innych uczniów.
* Ocena z poprawy nie może być niższa niż przewidywana wcześniej
* **X Sposoby sprawdzania osiągnięć i oceniania umiejętności i wiadomości**
* **1.**Sprawdziany umiejętności technicznych – umiejętność wykonania ćwiczeń gimnastycznych, elementów technicznych z gier zespołowych oraz LA
* **2.** Testy sprawności fizycznej – ocena poziomu sprawności fizycznej zaangażowania   
  w samodoskonaleniu własnej sprawności
* **3**. Sprawdzian posiadanego stroju – ocena przygotowania do lekcji
* **4.** Aktywność – ocena stopnia zaangażowania w realizację zadań lekcji
* **5.** Prowadzenie przez uczniów rozgrzewki – ocena znajomości ćwiczeń kształtujących, nazewnictwa i umiejętności ich stosowania
* **6**.Udział w zawodach sportowych – ocena ponadprogramowych umiejętności i zdolności ucznia.
* **7**.Udział w grach zespołowych na lekcji– ocena umiejętności technicznych i wykorzystanie
* w grze przepisów tych gier
* **8.**Przygotowania torów przeszkód – umiejętność wykorzystania przyborów i przyrządów   
  w rozwijaniu sprawności i organizowaniu zajęć
* **9**. Przeprowadzenie Indeksu Sprawności Fizycznej – ocena rozwoju zdolności motorycznych
* **10.** Organizowanie zabawy ruchowej, gry zespołowej, zabawy z rywalizacją – znajomość zasad gier i zabaw oraz umiejętności organizacyjne
* **XI Wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas**
* POZIOM PODSTAWOWY
* Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
* POZIOM PONADPODSTAWOWY
* Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

**Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* start wysoki – bieg na dystansie 400m
* start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
* technika skoku w dal
* rzut piłeczką palantową

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
* układ gimnastyczny wg własnej inwencji
* Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
* Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
* Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

* Przyjmowanie postawy siatkarskiej
* Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
* Prowadzenie piłki w dwójkach.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń   
  i umiejętności ruchowych
* umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
* wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
* wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
* wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
* zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
* umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
* na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
* potrafi i chce pomóc słabszym,
* zna zasadę ,,wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory’’,
* potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
* uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

**6. Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.

**Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
* zna zasady i metody hartowania organizmu

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* technika skoku w dal
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
* Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Poruszanie się po boisku
* Chwyty i podania piłki w trójkach.
* Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
* Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
* Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
* Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Zjazdy na sankach
* Jazda na łyżwach

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
* Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
* Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Zjazdy na sankach
* Jazda na łyżwach

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
* wymienia zasady i metody hartowania organizmu
* demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
* Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współćwiczącego
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
* wymienia zasady i metody hartowania organizmu
* demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
* Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współćwiczącego
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* Gry i zabawy na śniegu
* Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
* Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego   
  i zajęciach pozalekcyjnych
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
* Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego   
  i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samo asekuracji

i asekuracji współćwiczącego

* Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
* Wymienia zasady zdrowego odżywiania
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
* Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc   
  w rozluźnieniu i w od stresowaniu
* zna zasady udzielania pierwszej pomocy

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotece.

Zna podstawowy krok poloneza.

**7.Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.

**Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
* wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
* demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Łączenie przewrotów w przód i w tył
* Stanie na rękach

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut piłki do bramki z wyskoku po zwodzie pojedyńczym bez piłki i podanie od współćwiczącego
* Poruszanie się w obronie (strefa)
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
* Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz łączenie odbić górą i dołem
* Zastosowanie w grze zasady fair –play.
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka forhendowa i bekhendowa
* Gra pojedyncza i podwójna
* Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu.

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
* Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego   
  i zajęciach pozalekcyjnych
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
* Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego   
  i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współćwiczącego
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

**5. Sport**

Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-

* play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotece.

Zna podstawowy krok polki.

**7.Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.

**Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 8**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

**2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
* wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
* demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* przerzut bokiem
* „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego
* Poruszanie się w obronie „ każdy swego)
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* przerzut bokiem
* „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego
* Poruszanie się w obronie „ każdy swego)
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* przerzut bokiem
* „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego p
* Poruszanie się w obronie „ każdy swego)
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotece.

Zna podstawowy krok poloneza.

**7.Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.

**XII EWALUACJA**

Ewaluacja programu z wychowania fizycznego będzie dokonywana na zakończenie roku szkolnego. Celem ewaluacji jest uzyskanie informacji zwrotnej o potrzebie jego modyfikowania i uzupełniania.

Ewaluacji programu nauczania dokona nauczyciel za pomocą następujących narzędzi badawczych:

1. rozmowa z uczniami
2. rozmowa z rodzicami
3. ankieta