

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania z wychowania fizycznego dla klasy V

Szkoła Podstawowa im. Macieja Rataja w Małoticach

Program nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”

UMIEJĘTNOŚCI

Poziom, umiejętności ruchowych i elementów technicznych – oceniany jest dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, lekkoatletyki, gier zespołowych oraz rytmu - muzyki - tańca.

Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

stopień celujący (6)	- wykonanie wzorowe,
stopień bardzo dobry (5)	- wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,
stopień dobry (4)	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,
stopień dostateczny (3)	- wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali,
stopień dopuszczający (2)	- wykonanie z dużymi błędami,
stopień niedostateczny (1)	- uczeń nie opanował umiejętności lub odmówił przystąpienia do sprawdzianu.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów w przypadku długotrwałej choroby lub dysfunkcji ruchowej.

Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem p r a c y (wysiłku) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Sprawność i wydolność fizyczna oraz uzyskiwane postępy w usprawnianiu swoich zdolności motorycznych - przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z wynikami grupy rówieśniczej.

Uwagi:

- Uczeń może być oceniany za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku.
- Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji.

- Oceny wystawiane za sprawność fizyczną są jedną ze składowych ocen w tym obszarze I w całym systemie oceniania.

Postępy, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będą premiowane wyższą oceną.

WIADOMOŚCI związane z kulturą fizyczną:

Uczeń może otrzymać ocenę bieżącą, za udział w lekcji, odpowiedź ustną. Ocenie podlegać będzie wiedza z zakresu programu nauczania w tym:

- przepisy zespołowych gier sportowych,
- przepisy bhp na lekcjach wf,
- znajomość zasad fair play,
- wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej,
- elementy higieny człowieka (związane z wf)
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń.

Uczeń w każdym semestrze może również wykonać dodatkowe prace na zadane tematy, które należy przedłożyć nauczycielowi w wyznaczonym przez niego terminie.

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Sport i Rekreacja

Aktywność na rzecz sportu i rekreacji – m.in udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych. Uczeń otrzymuje oceny za:

- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic;
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej – reprezentowanie szkoły;
- reprezentowanie szkoły na szczeblu dzielnicy, powiatu, województwa, kraju;
- opracowanie materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej, np. ulotek, plakatów, artykułu do gazetki szkolnej, prezentacji multimedialnej;
- potwierdzony (pisemnie przez trenera, instruktora) udział w aktywności pozaszkolnej /1 raz za semestr

W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń,

- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi,
- przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- stosowanie samokontroli i samooceny,
- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (minipiłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki. Za 3 „+” uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą,
- organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, dekoracje, tablica informacyjna),
- odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Nie uznaje się zwolnienia od rodzica z ćwiczeń fizycznych na lekcji np. „po przebytej chorobie”. Uczeń ma wtedy możliwość niewykonywania zadań z obszaru „Umiejętności”, natomiast jest zobligowany do uczestniczenia w lekcji w pozostałych obszarach. Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). Uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację.

Spóźnienia na zajęcia i nieobecności nieusprawiedliwione uwzględnione są w ocenie z zachowania. Uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć (braki stroju), za trzecim razem i każdym następnym otrzymuje ocenę niedostateczną, pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć.

Strój sportowy - Przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka (kolor koszulki określa nauczyciel na początku roku szkolnego), spodenki, sportowe obuwie (najlepiej wiązane), odpowiedni strój sportowy na zewnątrz (okres wiosenny i jesienny- bluza sportowa, spodnie dresowe, odpowiednie obuwie na zewnątrz, okres zimowy – kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, odpowiednie buty i spodnie). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

Obszary podlegające ocenianiu:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli; 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;	1. wykonuje test Coopera; 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;	1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości

3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała; 4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.	4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; 5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; 6. wykonuje zwisy i podciągania na drążku; 7. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki; 8. wykonuje skok w dal z miejsca; 9. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną; 10. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; 11. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; 12. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;; 13. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.	psychofizycznych; 3. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
--	--	---

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO);	1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;		3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

- wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych; - opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą; - rozdziela atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych; - wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku; - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady; - wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej; - wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie; - wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie; - wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.	LEKKOATLETYKA - wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; - wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; - wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową; - wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci –bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; - prowdzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej; - organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne z pomocą nauczyciela.	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
	MINIGRY ZESPOŁOWE Minikoszykówka - wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach; - wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; - wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu; - wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika; - wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera; - wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...; - wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza; - wykonuje obronę „każdy swego”; - stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .

	10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;	
	Minipiłka ręczna 1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki; wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku; 2. wykonuje rzut karny do bramki; 3. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 4. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki; 5. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą; 6. wykonuje elementy techniki gry bramkarza; 7. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze; 8. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; Minipiłka siatkowa 1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku; 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach; 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku; 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę dolną lub tenisową z linii 7 metrów; 6. wykonuje atak piłki po prostej; 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;	

	Minipiłka nożna 1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy; 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu; 3. wykonuje podanie piłki do partnera; 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu; 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym. GIMNASTYKA 1. wykonuje przewrót w przód z marszu; 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu; 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją; 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę; 7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem; 8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru; 9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni; 10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją; 11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją; 12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.	
--	---	--

	GRY REKREACYJNE Badminton 1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки; 2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki; 3. wykonuje odbiór serwu; 4. wykonuje smecz i skrót przy siatce; 5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych; 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton; Tenis stołowy 1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku; 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu; 3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki; 4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie); 5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy; TANIEC 1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela; 2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki; 3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi; 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik, tabata); 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);	
	Cele szczegółowe treści do realizacji	
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych; 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych; 3. wyjaśnia co to jest falstart; 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą; 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu; 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.	1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych; 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku; 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłona, unik, pad; 5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne; 6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód; 7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych; 8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną; 9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej; 10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. definiuje pojęcie zdrowia; 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia; 5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.	1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach; 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe; 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi; 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych; 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

I Semestr

- 1) Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- 2) Minipiłka ręczna
- 3) Unihokej
- 4) Tenis stołowy/Badminton
- 5) Minikoszykówka

II semestr

- 1) Minisiatkówka 2) Gimnastyka 3) Mini piłka nożna
- 4) Taniec
- 5) Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- 6) Rekreacja

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Uczeń może poprawić ocenę **wyłącznie z obszaru – WIADOMOŚCI**, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów **obszaru – UMIEJĘTNOŚCI**. **Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny częściowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na 2 tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.**

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony. Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.

STOPIEŃ	KRYTERIA OCENY
CELUJĄCY	Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń osiąga sukcesy, wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej. Obszar III - Uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może bez usprawiedliwienia nie ćwiczyć dwa razy.
BARDZO DOBRY	Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń osiąga sukcesy, wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności i wydolności. Obszar III - Uczeń posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Obszar IV - Uczeń wykazuje dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć dwa razy.
DOBRY	Uczeń zdobył znaczną ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności. Obszar III - Uczeń posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela. Obszar IV - Uczeń wykazuje niesystematyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń. Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć trzy razy.

DOSTATECZNY	Uczeń zdobył małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada nieduży wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje w miarę poprawnie z błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Obszar III - Uczeń przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego. Obszar IV - Uczeń wykazuje sporadyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia. Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć 4-8 razy.
DOPUSZCZAJĄCY	Uczeń zdobył zbyt małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym. Obszar III - Uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego. Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo małą (znikomą) aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych. Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć 9-20 razy. niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu,

NIEDOSTATECZNY	Uczeń nie zdobył kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu. Obszar II - Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym. Obszar III - Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego. Obszar IV – Uczeń nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć powyżej 20 razy.
----------------	--