PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA ORAZ WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE

KLASY IV – VIII

**Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.**

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

**Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.**

PODSTAWA PROGRAMOWA  
PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

*Cele kształcenia – wymagania ogólne*

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do

zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

**2. Aktywność fizyczna**

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

**3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

**4. Edukacja zdrowotna**

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

**Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego** polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

* ⮚  sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
* ⮚  przygotowanie się do zajęć,właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji

wychowania fizycznego,

* ⮚  postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in.

przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),

Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznegopolega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

⮚ stosunek do partnera i przeciwnika,

⮚ stosunek do własnego ciała,  
⮚ aktywność fizyczna,  
⮚stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,  
⮚ postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

ZASADY OCENIANIA

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
6. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
7. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
8. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
9. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:

celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.

* 1. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
  2. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 6.

12. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.

1. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
2. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.
3. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
4. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
5. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
6. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno- pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
9. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
10. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
11. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

1. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
2. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
3. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
4. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
5. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu z dnia 30 kwietnia 2007r.
6. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

30. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

31. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

* + systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
  + Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
  + Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwaia zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni)
  + Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
  + Ma godną nasladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
  + Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocene bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
  + Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
  + Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
  + Wykazuje się dużym zákresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
  + Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* + Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lecji (posiada wymagany strój sportowy).
  + Jest aktywny na lekcji.
  + Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakońzeniu (dotyczy pobytu w szatni).
  + Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
  + Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
  + Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocene dobrą i bardzo dobrą.
  + Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
  + Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* + systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
  + Jest aktywny na lekcji.
  + Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
  + Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
  + Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
  + Uczeń robi postepy na miarę swoich możliwości.
  + Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
  + Wykazuje się dobrym zákresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* + niesystematycznie uczestniczy w obowiazkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
  + Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscyplina, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzacego zajęcia.
  + Nauczanie elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
  + Nie bierze udziału w klasowych i szkoln ych zawodach sportowych.
  + Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
  + Wykazuje się przeciętnym zákresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

* + często z własnej winy opuszcza obowiazkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
  + Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
  + Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważąćy stosunek do zajęć.
  + Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną),
  + Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
  + Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
  + Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* + bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
  + Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
  + Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
  + Nie potrafi wykonać wiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
  + Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa IV ( I semestr ) | | Klasa IV ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż  > Lekkoatletyka – technika startu wysokiego.  > Mini piłka siatkowa – przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).  > Mini koszykówka – rzut do kosza oburącz z miejsca.  > Mini piłka ręczna – kozłowanie ze zmianą ręki. | > Gimnastyka – skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.  > Lekkoatletyka – tehnika startu wysokiego.  > Mini piłka siatkowa – przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).  > Mini koszykowka – rzut do kosza oburącz z miejsca.  > Mini piłka ręczna – kozłowanie piłki ze zmianą reki.  > Mini piłka nożna – prowadzenie piłki slalomem. | > Gimnastyka – przewwrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.  > Rzut piłeczką palantową.  > Mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym.  > Mini koszykówka – kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i reki.  > Mini piłka ręczna – podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz. | > Gimnastyka – przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.  > Lekkoaltetyka – rzut piłeczka palantową.  > Mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym.  > Mini koszykówka – kozłowanie piłki ze zmiana kierunku i ręki.  > Mini piłką ręczna: podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz  > Mini piłka nozna – strzał piłką do bramki |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa V ( I semestr ) | | Klasa V ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – przewrót w tył.  > Lekkoatletyka – skok w dal techniką naturalną  > Mini piłka siatkowa – zagrywka sposobem dolnym  > Mini koszykówka – podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej  > Mini piłka ręczna – podanie półgórne jednorącz w biegu | > Gimnastyka – przewrót w tył.  > Lekkoatletyka – skok w dal techniką naturalną.  > Mini piłka siatkowa – zagruwka sposobem dolnym.  > Mini koszykowka – podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.  > Mini piłka ręczna – podanie półgórne jednorącz w biegu.  > Mini piłka nożna – przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy. | > Gimnastyka – skok rozkroczny przez kozła.  > Lekkoaltetyka – technika startu niskiego.  > Mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem dolnym.  > Mini koszykówka – rzut do kosza kednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut piłką do bramki z biegu. | > Gimnastyka – skok rozkroczny przez kozła.  > Lekkoaltetyka – technika startu niskiego.  > Mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem dolnym.  > Mini koszykówka – rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.  > Mini piłką ręczna – rzut piłką do bramki z biegu.  > Mini piłka nożna – strzał na bramkę po prowadzeniu piłki. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa VI ( I semestr ) | | Klasa VI ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – układ ćwiczeń wolnych.  > Lekkoatletyka – rzut piłką lekarską w przód i w tył.  > Mini piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym.  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki | > Gimnastyka – układ ćwcizeń wolnych.  > Lekkoatletyka – rzut piłką lekarską w przód i w tył.  > Mini piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym.  > Mini koszykowka – rzut do kosza z dwutaktu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku.  > Mini piłka nożna – prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę. | > Gimnastyka – układ ćwiczeń na równoważni.  > Lekkoaltetyka – trójbój lekkoatletyczny (bieg 60, rzut piłeczką palantową, skok w dal).  > Mini piłka siatkowa – odbicie łączone sposobem górnym i dolnym  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu. | > Gimnastyka – układ ćwiczeń na równoważni.  > Lekkoaltetyka – trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).  > Mini piłka siatkowa – odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.  > Mini koszykówka –.rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.  > Mini piłką ręczna – rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.  > Mini piłka nożna – strzał na bramkę prostym podbiciem. |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa VII ( I semestr ) | | Klasa VII ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – stanie na rękach z asekuracją.  > Lekkoatletyka – skok wzwyż techniką naturalną.  > Mini piłka siatkowa – rozegranie piłki w ataku.  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem. | > Gimnastyka – stanie na rękach z asekuracją.  > Lekkoatletyka – skok wzwyż techniką naturalną.  > Mini piłka siatkowa – rozegranie piłki w ataku.  > Mini koszykowka – rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do branki z wyskoku po zwodzie przodem.  > Mini piłka nożna – przyjęcie piłki prawą i lewą nogą. | > Gimnastyka – skok kuczny przez skrzynię.  > Lekkoaltetyka – technika rzutu kulą z rozbiegu.  > Mini piłka siatkowa – atak przez ,,plasowanie“.  > Mini koszykówka – krycie indywidualne.  > Mini piłka ręczna – .poruszanie się w obronie ,,każdy swego“ | > Gimnastyka – skok kuczny przez skrzynię.  > Lekkoaltetyka – technika rzutu kulą z rozbiegu.  > Mini piłka siatkowa – atak przez ,,plasowanie“.  > Mini koszykówka – krycie indywidualne.  > Mini piłką ręczna – poruszanie się w obronie ,,każdy swego“.  > Mini piłka nożna – zwód pojedynczy przodem z piłką. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa VI ( I semestr ) | | Klasa VI ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – układ ćwiczeń wolnych.  > Lekkoatletyka – rzut piłką lekarską w przód i w tył.  > Mini piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym.  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki | > Gimnastyka – układ ćwcizeń wolnych.  > Lekkoatletyka – rzut piłką lekarską w przód i w tył.  > Mini piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym.  > Mini koszykowka – rzut do kosza z dwutaktu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku.  > Mini piłka nożna – prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę. | > Gimnastyka – układ ćwiczeń na równoważni.  > Lekkoaltetyka – trójbój lekkoatletyczny (bieg 60, rzut piłeczką palantową, skok w dal).  > Mini piłka siatkowa – odbicie łączone sposobem górnym i dolnym  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu. | > Gimnastyka – układ ćwiczeń na równoważni.  > Lekkoaltetyka – trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).  > Mini piłka siatkowa – odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.  > Mini koszykówka –.rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.  > Mini piłką ręczna – rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.  > Mini piłka nożna – strzał na bramkę prostym podbiciem. |
| Zadania kontrolno – oceniajace | Klasa VIII ( I semestr ) | | Klasa VIII ( II semestr ) | |
| **Umiejętności** | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| > Gimnastyka – stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.  > Lekkoatletyka – skok wzwyż techniką flop.  > Mini piłka siatkowa – blok pojedynczy.  > Mini koszykówka – rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem. | > Gimnastyka – stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.  > Lekkoatletyka – skok wzwyż techniką flop.  > Mini piłka siatkowa – blok pojedynczy.  > Mini koszykowka – rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.  > Mini piłka ręczna – rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.  > Mini piłka nożna – strzał na bramkę prawą i lewą nogą. | > Gimnastyka – scieżka gimnastyczna  > Lekkoaltetyka – technika pchnięcia kulą z rozbiegu  > Mini piłka siatkowa – atak przez zbicie.  > Mini koszykówka –.tor przeszkód z elementami koszykówki.  > Mini piłka ręczna – tor przeszkód z elementami piłki ręcznej. | > Gimnastyka – ścieżka gimnastyczna  > Lekkoaltetyka – technika pchnięcia kula z robiegu.  > Mini piłka siatkowa – atak przez zbicie.  > Mini koszykówka – tor przeszkód z elementami koszykówki.  > Mini piłką ręczna – tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.  > Mini piłka nożna – tor przeszkód z elementami piłki nożnej. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiadomości** | Klasa IV | Klasa V | Klasa VI | Klasa VII | Klasa VIII |
| 1. uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka  2. rozróznia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.  3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.  4. Opisuje posób wykonywania poznawanych umiejętności ruchoywch.  5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.  6. Rozróznia pojęcie technika i taktika.  7. Wymienia miejsca, obiekty i urzadzenia w najbliższej okolicy, które wykorzystać do aktywności fizycznej.  8. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijksi, rózróznia pojęcia olympiáda i igrzyska olimpijskie.  9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.  10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.  11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.  12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.  13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. | 1. Uczeń wskazuje grupy mięsniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.  2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.  3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.  4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.  5. Omawia sposoby postepowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.  6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.  7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.  8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. | 1, Uczeń wymienia kritéria oceny sily i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Siły mięśni brzucha, gibkości dolngo odcinka kręgosłupa).  2. Wymienia kritéria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (Test Coopera).  3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.  4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.  5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.  6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.  7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niska temperaturą.  8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku. | 1. Uczeń wymienia podstawowego przepisy wybranych sportowych i relreacyjnych gier zespołowych.  2. Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.  3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.  4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.  5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologi do oceny dziennej aktywności fizycznej.  6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.  7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.  8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.  9. Wyjasnia wymogy higieny, wynikające ze zmian zachodzacych w organizmie w okresie dojrzewania. | 1.Uczeń wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.  2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.  3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olipmiad specjalnych.  4. CHaralteryzuje nowoczesny formy aktywności fizycznej (np. Pilates, zhumba, nordic walking).  5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektrych dyscyplin sportu.  6. Omawia konsekwencje zdrowotnego stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.  7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiekszenia masy mięśni. |
| **Motoryczność** | Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV-VIII na począku i końcu damego etapu kształcenia na podstaiwe testów sprawnościowych – test Coopera, Międzynarodowy test Spranwośći Fizycznej. | | | | |