**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

 **Klasy IV-VIII**

**Skala ocen: celujący, bardzo dobry, dobry, dostateczny, dopuszczający, niedostateczny.**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

**Ocenianiu podlegają:**

**Postawa ucznia**

* Aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji
* Przygotowanie się do zajęć – strój sportowy
* Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przebiegu lekcji
* Stosunek do partnera, przeciwnika i nauczyciela
* Współpraca ze współćwiczącym i w grupie, wzajemna pomoc
* Przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych
* Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego
* Kierowanie się zasadami fair play

**Umiejętności ruchowe**

* Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych wynikających z realizowanych treści podstawy programowej

**Wiadomości**

* znajomość zasad bezpieczeństwa, samo asekuracji, przepisów poznanych dyscyplin, oraz wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej oraz sportu, przekazywanej przez nauczyciela na lekcjach

**Sprawność motoryczna**

* Mierzona jest testami, które służą do kontroli poziomu cech motorycznych ucznia.

**Udział w zawodach sportowych czyli:**

* Reprezentowanie szkoły w zawodach gminnych, powiatowych, itd.
* **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą śródroczną lub końcową otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a)postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 6 kryteriów):**

* jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy inny pracowników szkoły,
* bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy
* w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

 **c)** **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 6 kryteriów):**

* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

 **d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów);**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
* potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

 **e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

* zalicza testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
* stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**OCENA BARDZO DOBRĄ**

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub końcową otrzymuje uczeń, który w zakresie:

 **a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

 **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

* w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy,
* bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

 **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteriów):**

* zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
* uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

 **d)** **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

 potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

 e) **wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* na poziomie odstawowym ma wiedzę z edukacji zdrowotnej.

 **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą śródroczną lub końcową otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

 **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy,
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod
* względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

 **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
* uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

 **d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

 **e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
* stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

 **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną śródroczną lub końcową otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

 **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy,
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

 **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np.w ciągu roku szkolnego,
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

 **d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

 **e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub końcową otrzymuje uczeń, który w zakresie:

* **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
* często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

 **b)systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1kryterium):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy ,
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

|  |
| --- |
| **Wymagania szczegółowe- osiągnięcia i efekty edukacyjne** |
| **Klasa IV. W zakresie wiedzy. Uczeń:** | **W zakresie umiejętności. Uczeń:** |
| * wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne,
* wie, co to jest tętno,
* wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
* zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
* zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
* wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym,
* rozumie znaczenie symboli olimpijskich,
* zna regulaminy: sali gimnastycznej i boiska sportowego,
* wie, jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole,
* opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
* zna nową piramidę żywienia,
* wymienia zasady zdrowego odżywiania,
* wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.
 | * umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
* mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
* umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości według MTSF,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
* wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
* potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bram­kę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
* uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespoło­wych,
* organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry re­kreacyjne,
* wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* umie przyjąć określoną pozycję startową,
* wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
* rzuca jednorącz piłeczką palantową,
* rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
* wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
* wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
* umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
* umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
* stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
* stosuje wszystkie zasady higieny osobistej.
 |
| **Klasa V. W zakresie wiedzy. Uczeń:** |  **W zakresie umiejętności. Uczeń :** |
| * wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
* zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
* wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
* zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, mini gier zespołowych,
* wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego",
* zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
* wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwi­czeń fizycznych,
* zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
* zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
* wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
* zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
* zna definicję zdrowia według WHO,
* opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
* wymienia metody i zasady hartowania organizmu,
* wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
* wymienia zasady zdrowego odżywiania,
* zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
* wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fi­zycznej.
 | * mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
* wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
* demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
* wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
* wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
* stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
* rozgrywa piłkę „na trzy",
* chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
* uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, mini grach zespołowych,
* organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry zespołowe, gry rekre­acyjne,
* wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
* wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu pod­partego,
* umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek" z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
* umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca an­gielskiego,
* wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
* rzuca jednorącz piłeczką palantową,
* wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
* umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
* prowadzi fragment rozgrzewki,
* wykonuje elementy samoobrony,
* wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
* stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
* umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmos­ferycznych,
* wykonuje próby szybkościowe, zręcznościowe, skocznościowe, wytrzymałościowe i zwinnościowe i uczestniczy w dyscyplinach lekkoatletycznych.
 |
| **Klasa VII. W zakresie wiedzy. Uczeń:** | **W zakresie umiejętności. Uczeń :** |
| * wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
* zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
* wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
* zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, mini gier zespołowych,
* wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego",
* zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
* wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwi­czeń fizycznych,
* zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
* zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
* wie, zna jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
* zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
* zna definicję zdrowia według WHO,
* opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
* wymienia metody i zasady hartowania organizmu,
* wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
* wymienia zasady zdrowego odżywiania,
* zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
* wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fi­zycznejm,
* umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych,
* stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.
 | * mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
* wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
* demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
* wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
* wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
* stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
* rozgrywa piłkę „na trzy",
* chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
* uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
* organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekre­acyjne,
* wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
* wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu pod­partego,
* umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek" z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
* umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca an­gielskiego,
* wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
* rzuca jednorącz piłeczką palantową,
* wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
* umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
* prowadzi fragment rozgrzewki,
* stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
* wykonuje elementy samoobrony,
* wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
* umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmos­ferycznych,
* wykonuje próby szybkościowe, zręcznościowe, skocznościowe, wytrzymałościowe i zwinnościowe i uczestniczy w dyscyplinach lekkoatletycznych,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
* wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcz­nej, piłce nożnej,
* stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
* rozgrywa piłkę „na trzy",
* wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie",
* wykonuje uderzenie piłki z miejsca, w ruchu i po podaniu,
* chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
* uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
* planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
* wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu do przysiadu podpartego,
* wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego i stania do rozkroku,
* wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* potrafi wykonać ze współćwiczącym „piramidę" dwójkową lub trójkową,
* umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wie­deńskiego.
 |
| **Klasa VII.W zakresie wiedzy. Uczeń:** | **W zakresie umiejętności. Uczeń :** |
| * wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,
* zna próby Beep Test do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
* wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycz­nej według ISF K. Zuchory,
* wie, do czego służą siatki centylowe,
* wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fi­zycznego,
* wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
* zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktyw­ności fizycznej,
* wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
* zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
* zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
* wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
* wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
* opisuje pozytywne czynniki zdrowia,
* wymienia negatywne czynniki zdrowia,
* wie, jak radzić sobie ze stresem,
* wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktyw­nych,
* zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego od­chudzania,
* wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi sto­sowanie środków sterydowych w procesie treningu,
* zna zasady higieny osobistej.
 | * mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
* wykonuje próby sprawnościowe według Beep Test,
* mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
* przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koor­dynacyjne i gibkość,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
* wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcz­nej, piłce nożnej,
* stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
* rozgrywa piłkę „na trzy",
* wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie"
* wykonuje uderzenie piłki z miejsca, w ruchu i po podaniu,
* chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
* uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
* planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
* wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu do przysiadu podpartego,
* wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego i stania do rozkroku,
* wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* potrafi wykonać ze współćwiczącym „piramidę" dwójkową lub trójkową,
* umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wie­deńskiego,
* wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
* wykonuje skok kuczny wszerz przez skrzynię,
* wykonuje wymyk i odmyk na drążku niskim,
* wykonuje stanie na RR przy drabince,
* wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60m i 100 m,
* wykonuje start wysoki i biegnie na odcinku 600m i 1000m i 1500m,
* wykonuje skok w dal sposobem naturalnym i skok wzwyż techniką dowolną,
* umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
* prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
* korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
* stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
* wykonuje elementy samoobrony,
* wie jak udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,
* umie przygotować rozkład dnia,
* dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
 |
| **Klasa VIII. W zakresie wiedzy. Uczeń:** | **W zakresie umiejętności. Uczeń:** |
| * wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,
* zna próby Beep Test do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
* wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycz­nej według ISF K. Zuchory,
* wie, do czego służą siatki centylowe,
* wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fi­zycznego,
* wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
* zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktyw­ności fizycznej,
* wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
* zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
* zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
* wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
* wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
* opisuje pozytywne czynniki zdrowia,
* wymienia negatywne czynniki zdrowia,
* wie, jak radzić sobie ze stresem,
* wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktyw­nych,
* zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,
* wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi sto­sowanie środków sterydowych w procesie treningu, zna zasad higienyosobistej.
 | * mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
* wykonuje próby sprawnościowe według Beep Test,
* przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koor­dynacyjne i gibkość,
* demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
* wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcz­nej, piłce nożnej,
* stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
* rozgrywa piłkę „na trzy",
* wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie",
* wykonuje uderzenie piłki z miejsca, w ruchu i po podaniu,
* chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
* uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
* planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
* wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu do przysiadu podpartego,
* wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego i stania do rozkroku,
* wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
* wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
* potrafi wykonać ze współćwiczącym „piramidę" dwójkową lub trójkową,
* umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wiedeńskiego,
* wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
* wykonuje skok kuczny wszerz przez skrzynię,
* wykonuje stanie na RR przy drabince,
* wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
* wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60m i 100 m,
* umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
* prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
* korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
* stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
* wykonuje elementy samoobrony,
* stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
* wie jak udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,
* umie przygotować rozkład dnia,
* dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
 |

 **Pozostałe zasady dotyczące oceniania uczniów znajdują się w statucie**

 Nauczyciel wychowania fizycznego:

 ……………………………………….