**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:

……………………………………….