

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLAS IV - VIII

*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.

## **OGÓLNE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom wymagania edukacyjne i kryteria oceniania.
2. Uczeń jest oceniany systematycznie, w różnych formach i warunkach zapewniających obiektywność oceny.
3. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu ich opanowania. Sprawność motoryczna ucznia oceniana będzie na podstawie testów sprawności fizycznej.
4. Ocenianie z wychowania fizycznego jest czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje. Wszyscy uczniowie mają możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych (nawet Ci 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,
- dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

## **SZCZEGÓLNE KRYTERIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

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

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego;
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich;
- Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowych.
- Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych. Podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

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

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100%;
- Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- Pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych;
- Prowadzi rozgrzewkę 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;
- Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 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, zdrowotnych lub rodzinnych;
  - Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego;
  - Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
  - Oblicza wskaźnik BMI;
  - Podejmuje indywidualny trening 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 współwiczających;
  - Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności;
  - Wykonuje zadania ruchowe efektywnie (trafia do celu /bramki, kosza/, celnie podaje piłkę.)
  - Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek klasowych;
  - Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach sportowych;
- e) Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy/krzyżówki 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 zagranicą.

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

- a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. ma odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów;
  - Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych;
  - 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 nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
  - Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym;
  - Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowych.
  - Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.
- b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94%;
  - W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
  - Często pełni rolę lidera grupy lub kapitana drużyny;

- Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe;
- Prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć;
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń;
- Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć;
- Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

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

- Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych za namową nauczyciela;
- Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego;
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- Oblicza wskaźnik BMI;
- Często podejmuje indywidualny trening 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności;
- Wykonuje zadania ruchowe nie zawsze efektywnie (sprowadycznie trafia do celu /bramki, kosza/, niezbyt celnie podaje piłkę,)
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć;
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy 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 zagranicą.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:**

**a) *Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):***

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. ma odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych;
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;

- Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym;
- Nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych;
- Raczej nie podejmuje indywidualnie żadnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) *Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):***

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89%;
- Dobrze wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- Poprawnie pełni rolę lidera grupy lub kapitana drużyny;
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych;
- Prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często wymaga dodatkowych uwag i zaleceń;
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń;
- Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć;
- Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia.

**c) *Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):***

- Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania;
- Wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą;
- Poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela;
- Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego;
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- Oblicza wskaźnik BMI;
- Raczej nie podejmuje indywidualnego treningu 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 nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- Potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności;
- Wykonuje zadania ruchowe nie zawsze efektywnie (sprowadycznie trafia do celu /bramki, kosza/, niezbyt celnie podaje piłkę,)
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy 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 zagranicą.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. ma odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych;
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej;
- 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 bierze udziału w zajęciach sportowych.
- 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 co najmniej 80 - 84%;
- W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- nie pełni roli lidera grupy lub kapitana drużyny;
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych;
- Nie potrafi poprawnie prowadzić rozgrzewki;
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, często wymaga dodatkowych uwag i zaleceń;
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń;
- Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć;
- Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- Wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dostateczną;
- Nie poprawia i nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył;
- Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- Nie oblicza wskaźnika BMI;
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych;
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego treningu 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;
- Ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- Potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności;
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie (nie trafia do celu /bramki, kosza/, często podaje piłkę w nie określonym kierunku,)
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy 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 kraju i zagranicą.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego;
- Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych;
- 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 nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych;
- *Nie* bierze udział w zajęciach sportowych.
- 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 co najmniej 70 -79%;
- W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- Nie pełni roli lidera grupy lub kapitana drużyny;
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych;
- Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki;
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, często wymaga dodatkowych uwag i zaleceń;
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń;
- Bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć;
- Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- Nie poprawia i nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył;
- Nie oblicza wskaźnika BMI;
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych;
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego treningu w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- Potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności;
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie (nie trafia do celu /bramki, kosza/, często podaje piłkę w nie określonym kierunku,)
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa niekorzystnie na wyniki drużyn klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy na ocenę dopuszczającą;
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych:**

- Prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego;
- Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych;
- Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej;
- Zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych 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 bierze udziału w zajęciach sportowych.
- 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 poniżej 70%;
- W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- Nie pełni funkcji lidera grupy lub kapitana drużyny;
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych;
- Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki;
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, często wymaga dodatkowych uwag i zaleceń;
- Nigdy nie przygotowuje miejsce ćwiczeń;
- Bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć;
- Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

- Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania;
- Nie poprawia i nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył;
- Nie oblicza wskaźnika BMI;
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych;
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego treningu w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowe z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- Nie potrafi wykonać ćwiczenia nawet o bardzo niskim stopniu trudności;
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie (nie trafia do celu /bramki, kosza/, często podaje piłkę w nie określonym kierunku,)



- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa niekorzystnie na wyniki drużyn klasowych/szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- Zalicza sprawdziany i testy/rebusy na ocenę niedostateczną;
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI UCZNIÓW**

### **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DLA UCZNIÓW KLASY IV**

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
  - Gibkość – skłony tułowia (wg MTSF),
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera).
  - Lekkoatletyka: Biegi krótki i nieco wydłużone ze startu wysokiego; skoki i przeskoki; podejmujemy próbę oceny rzutu piłeczką palantową.
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - **Gimnastyka:** Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż; przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, postawa zasadnicza, układ gimnastyczny wg własnej inwencji.
  - **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz po własnym podrzucie.
  - **Mini koszykówka:** Rzut do kosza oburącz z miejsca; kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą kierunku i ręki.
  - **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki; podanie półgórne piłki jednorącz w marszu i chwyt piłki oburącz, rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu.
  - **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem, wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki.
- 5) Wiadomości:
  - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka)
  - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawność fizyczna i rozwój fizyczny
  - Uczeń zna wszystkie próby(Ruffiera, MTSF, ISF K. Zuchory) potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik.

### **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DLA UCZNIÓW KLASY V**

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
  - Gibkość – skłony tułowia (wg MTSF),
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).

- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie i przedłużone; zwisy na ugiętych rękach, skok w dal; rzut piłeczką palantową, podejmujemy próby oceny rzutu piłką lekarską.
- 4) Umiejętności ruchowe:
- **Gimnastyka:** Przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu, postawa zasadnicza, podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.
  - **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3-4 metrów od siatki.
  - **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu (z miejsca bez kozłowania piłki); kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą kierunku i ręki.
  - **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki; podanie półgórne piłki jednorącz w marszu i chwyt piłki oburącz, rzut na bramkę jednorącz z biegu.
  - **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma), prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki.
- 5) Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
  - Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia;
  - Uczeń zna wszystkie próby (Ruffiera, MTSF, test K. Zuchory) potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie zinterpretować własny wynik.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DLA UCZNIÓW KLASY VI**

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
  - **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
  - **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera, test Coopera).
  - **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie i przedłużone; skok w dal i wzwyż; rzut piłeczką palantową, piłką lekarską.
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - **Gimnastyka:** Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego, postawa zasadnicza, mostek, stanie na rękach przy drabinkach.
  - **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4-5 metrów od siatki.
  - **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu z biegu; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłem w biegu; kozłowanie piłki w marszu lub biegu w różnym kierunku.
  - **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego.
  - **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki z rozbiegu.
- 5) Wiadomości:
  - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
  - Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego;
  - Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓLÓWE DLA UCZNIÓW KLASY VII**

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
- **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).
- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie na dystansie 60m, 100m i 200m, biegi przedłużone na dystansie 800 metrów dziewczęta, na dystansie 1000 metrów chłopcy, bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (MTSF); skok w dal i wwyż z miejsca i rozbiegu; rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską; pomiar siły względnej (MTST) – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie się w zwisie na drążku - chłopcy.

- 4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Łączone formy przewrotów w przód i w tył; mostek, stanie na rękach przy drabinkach.
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6 metrów od siatki.
- **Mini koszykówka:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i miejsca poruszania; podanie kozłem w biegu.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę w biegu lub z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego; poruszanie się w obronie/strefie.
- **Mini piłka nożna:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.

- 5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia;
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wyniki.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓLÓWE DLA UCZNIÓW KLASY VIII**

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
- **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).
- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie na dystansie 60m, 100m i 200m, biegi przedłużone na dystansie 800 metrów dziewczęta, na dystansie chłopcy 1000 metrów, bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (MTSF); skok w dal i wwyż z miejsca i rozbiegu; rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską; pomiar siły

względnej (MTST) – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy.

4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Łączone formy przewrotów w przód i w tył; mostek, stanie na rękach przy drabinkach. Przerzut bokiem, „piramida” dwójkowa
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym 6m od siatki, wystawienie piłki sposobem oburącz górnym.
- **Mini koszykówka:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i miejsca poruszania; podanie kozłem w biegu.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę z biegu lub z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego; poruszanie się w obronie/strefie.
- **Mini piłka nożna:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia;
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy;
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

## WIADOMOŚCI I OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

### Klasa IV

#### 1. W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne;
- 2) wie co to jest tętno;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- 4) zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń;
- 5) zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych i gier zespołowych;
- 6) rozumie symbole olimpijskie;
- 7) zna regulaminy sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- 8) wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole;
- 9) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego organizmu;
- 10) wymienia zasady zdrowego odżywiania;
- 11) wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności sportowej/ warunków atmosferycznych.

#### 2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości;
- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- 5) potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić i rzucać do kosza, na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym;

- 6) uczestniczyć w grach zespołowych;
- 7) organizować gry i zabawy sportowe;
- 8) wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie;
- 9) umie przyjąć określoną pozycję startową;
- 10) wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych;
- 11) rzuca jednorącz piłeczkę palantową;
- 12) rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłkę lekarską;
- 13) wykonuje skok w dal z miejsca i rozbiegu obunóż i jednej nogi;
- 14) umie rozstawić i ustawić sprzęt sportowy;
- 15) stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- 16) stosuje wszystkie zasady higieny osobistej;
- 17) przyjmuje właściwą postawę ciała.

## **Klasa V i VI**

### **1. W zakresie wiedzy uczeń:**

- 1) zna Test Coopera;
- 2) wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;
- 3) zna kryteria MTST do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości;
- 4) wymienia mięśni odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- 5) zna obowiązkowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych i gier zespołowych;
- 6) wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”;
- 7) zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku;
- 8) wie, jak przygotować się i przeprowadzić rozgrzewkę;
- 9) zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich;
- 10) zna zasady udzielania pierwszej pomocy;
- 11) wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego;
- 12) zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach;
- 13) zna definicję zdrowia i opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 14) wymienia metody i zasady hartowania organizmu, wie jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą;
- 11) wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności sportowej/ warunków atmosferycznych.

### **2. W zakresie umiejętności uczeń:**

- 1) wykonuje Test Coopera;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) wykonuje próby sprawnościowe;
- 4) wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową;
- 5) wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, rozgrywa piłkę na trzy;
- 6) stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku;
- 7) rzuca i chwyta jednorącz kółkiem ringo;
- 8) wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
- 9) wykonuje przerzut bokiem;
- 10) wykonuje dowolny układ gimnastyczny wg własnej inwencji;
- 11) potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła i skok kuczny przez skrzynię;
- 12) rzuca piłką lekarską i piłeczką palantową;
- 13) wykonuje skok w dal z miejsca i rozbiegu obunóż i jednej nogi;
- 14) umie rozstawić i ustawić sprzęt sportowy;
- 15) stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego;

- 16) stosuje wszystkie zasady higieny osobistej;
- 17) przyjmuje właściwą postawę ciała;
- 18) stosuje elementy i zasady asekuracji, samoobrony, prowadzi fragmenty rozgrzewki;
- 19) umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

## **Klasa VII i VIII**

### **1. W zakresie wiedzy uczeń:**

- 1) wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania;
- 2) zna Test Coopera, przeprowadza próby MTST do kontroli i oceny sprawności fizycznej;
- 3) wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 4) wykazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 5) zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej;
- 6) wymienia współczesne formy aktywności fizycznej;
- 7) zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych;
- 8) wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpiada, olimpiada specjalna;
- 9) wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i na drogach;
- 10) opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia;
- 11) wie jak radzić sobie ze stresem;
- 12) wymienia realne zagrożenia stosowania środków psychoaktywnych i sterydów;
- 13) zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania;
- 14) zna zasady higieny osobistej.

### **2. W zakresie umiejętności uczeń:**

- 1) wykonuje Test Coopera;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) wykonuje próby sprawnościowe, mierzy wysokość ciała i oblicza wskaźnik BMI;
- 4) przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe;
- 5) wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową;
- 6) demonstruje ćwiczenia kształtujące
- 7) wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, rozgrywa piłkę na trzy;
- 8) stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku;
- 9) zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej;
- 10) wymienia współczesne formy aktywności fizycznej;
- 11) zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych;
- 12) wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpiada, olimpiada specjalna;
- 13) wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i na drogach;
- 14) opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia;
- 15) wie jak radzić sobie ze stresem;
- 16) wymienia realne zagrożenia stosowania środków psychoaktywnych i sterydów;
- 17) zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania;
- 18) zna zasady higieny osobistej.