

**PODSTAWA PROGRAMOWA
PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących **blokach tematycznych**:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

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

2. Aktywność fizyczna

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

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

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

4. Edukacja zdrowotna

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

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

KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

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

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair-play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

ZASADY OCENIANIA

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

6. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
7. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
8. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
9. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:

celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
10. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
11. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 6.
12. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
13. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
14. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
15. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
16. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
17. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
18. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

19. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
20. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
21. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
22. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
23. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
24. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
25. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
26. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
27. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
28. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu z dnia 30 kwietnia 2007r.
29. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
30. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy

wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

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

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). ➤ Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. ➤ Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. ➤ Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

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

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych.
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Raz w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
9. Zwolnienia krótkotrwale muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
10. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Odstępstwa od tej reguły- jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
11. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
13. Uczeń nie powinien podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z odtwarzaczy i telefonów komórkowych.
14. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin sprawdzianu ustala z nauczycielem. W wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
15. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
16. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
18. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
19. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

W dniu zapoznałam/em się z wymaganiami edukacyjnymi, zasadami bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego, przedmiotowym systemem oceniania oraz zawartym kontraktem.

Klasa

Lp.	Nazwisko i imię ucznia	Podpis ucznia
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż. **Lekkoatletyka:** Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż. **Lekkoatletyka:** Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. **Lekkoatletyka:** Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego **Lekkoatletyka:** Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal z miejsca

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. **Mini piłka ręczna:** Podanie półgórne jednorącz w biegu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal z miejsca.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu. **Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła. **Lekkoatletyka:** Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu. **Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła. **Lekkoatletyka:** Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym. **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku. **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu. **Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę prostym podbiciem.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.
Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.
Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.
Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.
Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.
Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.
Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.
Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.
Piłka nożna: Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.
Lekkoatletyka: Technika rzutu piłką lekarską.
Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”. **Koszykówka:** Krycie indywidualne.
Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.
Lekkoatletyka: Technika rzutu piłką lekarską.
Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”. **Koszykówka:** Krycie indywidualne. **Piłka ręczna:** Poruszanie się w obronie „każdy swego”. **Piłka nożna:** Zwód pojedynczy przodem z piłką.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VIII – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.
Lekkoatletyka: Skok dosiężny. **Piłka siatkowa:** Blok pojedynczy. **Koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu. **Piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.
Lekkoatletyka: Skok dosiężny. **Piłka siatkowa:** Blok pojedynczy.
Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.
Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem. **Piłka nożna:** Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Wymyk na niskim drążku.

Lekkoatletyka: Bieg na 800m. **Piłka siatkowa:** Atak przez zbiecie.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki . **Piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Wymyk na niskim drążku.

Lekkoatletyka: Bieg na 1000m.. **Piłka siatkowa:** Atak przez zbiecie.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki . **Piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej **Piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód.

WIADOMOŚCI

Klasa IV

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Klasa VIII

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

MOTORYCZNOŚĆ

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV – VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks sprawności fizycznej.