

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca - uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował treści programowe. Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia, wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny. Jest zawsze przygotowany do lekcji, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy. Pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych. Stosuje poznane przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Korzysta z różnych źródeł informacji i mediów wzbogacając swoją wiedzę. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, interesuje się wydarzeniami sportowymi.

Ocena bardzo dobra – uczeń w dużym stopniu przyswoił programowe treści teoretyczne i zdobył umiejętności praktyczne. Sporadycznie nie bierze udziału w zajęciach. W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń, zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub grupowych. Pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe. Umie podjąć rolę kierującego zespołem, sędziego, kapitana, lidera w grze. Korzysta z różnych źródeł informacji i mediów, rozszerzając swoją wiedzę. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Ocena dobra - uczeń w zasadzie opanował materiał programowy przewidziany programem nauczania. Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się doskonalić swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową. Czasem jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz niezbyt dokładnie i z małymi błędami. Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji. Korzysta ze źródeł informacji dla poszerzenia swojej wiedzy. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Ocena dostateczna - uczeń przyswoił podstawowe treści programowe, co umożliwia mu udział w prostych formach aktywności ruchowej. Często jest nieprzygotowany do lekcji, nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej. Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji. Sporadycznie korzysta ze źródeł informacji i rzadko uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Ocena dopuszczająca - uczeń prezentuje niski poziom umiejętności i rozwoju sprawności, w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania. Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, często je opuszcza i jest nieprzygotowany, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej. Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych. Nie jest zainteresowany poszerzaniem wiedzy korzystając z informacji, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Ocena niedostateczna – uczeń nie spełnia kryteriów na ocenę dopuszczającą.

TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe

	W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
Klasa VII – VIII	<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobiegi w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

	<p>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</p>	<p>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</p> <p>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</p>
<p>Klasa VII – VIII</p>	<p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską,</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza</p>

	paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	<p>Europy;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
--	--	---

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none"> 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

	<ul style="list-style-type: none"> 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; 	<ul style="list-style-type: none"> 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
Klasa VII – VIII	<ul style="list-style-type: none"> 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;
4. Edukacja zdrowotna.		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	<ul style="list-style-type: none"> 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
Klasa V- VI	<ul style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 	<ul style="list-style-type: none"> 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
Klasa VII – VIII	<ul style="list-style-type: none"> 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji 	<ul style="list-style-type: none"> 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym

	<p>nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>wykonywaniu pracy zawodowej;</p> <p>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</p>
--	---	--

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).