

**WYMAGANIA, KRYTERIA I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH  
NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. JANA PAWŁA II W LEGBĄDZIE**

*Warto trochę poćwiczyć...*

**Treści kształcenia z wychowania fizycznego odnoszą się do czterech bloków tematycznych:**

- a) rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - to treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, pomiar i kontrola jest informacją dla ucznia, nauczyciela i rodzica, w jaki sposób uczeń może planować dalsze działania w celu poprawy sprawności fizycznej.
- b) aktywność fizyczna – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjno-sportowym, uwzględniono tu zasadę stopniowania trudności i dostosowania aktywności fizycznej do psychofizycznego rozwoju ucznia.
- c) bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - obejmuje treści związane z organizacją bezpiecznego miejsca aktywności fizycznej, właściwego doboru i wykorzystania sprzętu i urządzeń sportowych oraz dbania na zajęciach wychowania fizycznego o bezpieczeństwo własne, przez wspólne formy działania, do świadomej odpowiedzialności za zdrowie innych.
- d) edukacja zdrowotna – obejmuje zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

**Wymagania szczegółowe:**

<b>Klasa</b>	<b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>	<b>Aktywność fizyczna</b>	<b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>	<b>Edukacja zdrowotna</b>
<b>IV</b>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię rozróżnić i wymienić zdolności motoryczne człowieka (np.: wytrzymałość, siła, szybkość, moc);</li> <li>- potrafię rozróżnić pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>- potrafię wymienić cechy prawidłowej postawy ciała (np.: głowę trzymam prosto, plecy proste, łopatki ściągnięte, prawidłowo ustawione i obciążone stopy...);</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię dokonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz z</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię wymienić rodzaje zabaw i gier ruchowych;</li> <li>- znam i potrafię opisać zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;</li> <li>- potrafię opisać sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>- potrafię rozróżnić pojęcie technika i taktyka;</li> <li>- wymieniam miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>- wyjaśniam co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżniam pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <p><b>gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonam przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</li> <li>- układ gimnastyczny wykonam wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znam i potrafię wyjaśnić regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>- potrafię opisać zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>- znam i potrafię wymienić osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuję zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- potrafię wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>- potrafię posługiwać się przyborami</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem i opisuję jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>- znam i opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>- znam i opisuję zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>- znam i opisuję zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych na powietrzu i w pomieszczeniu; <i>w zakresie umiejętności:</i></li> <li>- przestrzegam zasady</li> </ul>

	<p>pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię zmierzyć tętno przed i po wysiłku;</li> <li>- wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>- znam i demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</li> </ul>	<p><b>mini piłka nożna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzę piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,</li> <li>- uderzam piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy,</li> </ul> <p><b>mini koszykówka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłuję piłkę w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,</li> <li>- podaję oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,</li> </ul> <p><b>mini piłka ręczna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzucam na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,</li> <li>- podaję jednorącz półgórne w marszu,</li> </ul> <p><b>mini piłka siatkowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie;</li> <li>- uczestniczę w mini – grach; - organizuję w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>- wykonuję dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</li> </ul> <p><b>lekkoatletyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję marszobiegi w terenie;</li> <li>- wykonuję rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>- wykonuję skok w dal z miejsca;</li> </ul>	<p>sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję elementy samoochrony przy upadku, zeskoku np.: pad</li> </ul>	<p>higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjmuję prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</li> </ul>
<p>V</p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonuję pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</li> <li>- oceniam własną postawę ciała;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</li> <li>- wykonuję badanie uzdolnień motorycznych Indekssem Sprawności Fizycznej K. Zuchory,</li> <li>- wykonuję próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuję uzyskane wyniki;</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśniam, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- uczestniczę w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</li> <li>- wyjaśniam i stosuję zasady kulturalnego kibicowania (podczas lekcji, meczów międzyklasowych czy innych rozgrywek oraz podczas wyjazdów na różne imprezy sportowe);</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (np. podczas rozgrzewki lekkoatletycznej czy gimnastycznej, czy do gier zespołowych i rekreacyjnych);</li> </ul> <p><b>gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</li> <li>- wykonuję przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;</li> <li>- wykonuję podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”;</li> <li>- wykonuję prosty układ gimnastyczny</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawiam sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- wiem jak należy udzielić pierwszej pomocy i udzielam jej;</li> <li>- korzystam bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>- stosuję zasady samoasekuracji;</li> <li>- omawiam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach i stosuję je;</li> <li>- omawiam sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;</li> <li>- dobieram strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizuję w gronie rówieśników</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśniam definicję zdrowia;</li> <li>- wymieniam zalecenia WHO;</li> <li>- znam zasady hartowania organizmu;</li> <li>- omawiam zasady aktywnego i bezpiecznego wypoczynku;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtuję nawyk prawidłowej postawy ciała stojąc, siedząc i leżąc;</li> </ul>

	<p>- dokonuję pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku;</p>	<p>- znam technikę i wykonuję stanie na rękach;  - znam technikę i wykonuję przewrót w tył;  <b>mini piłka nożna:</b>  - stosuję w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;  - stosuję w grze: prowadzenie piłki w biegu prostym podbiciem;  - stosuję w grze: strzał piłki do bramki;  <b>mini koszykówka:</b>  - stosuję w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;  - stosuję w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz;  - stosuję w grze: rzut piłki do kosz;  - stosuję w grze: rzut do kosza prawą i lewą ręką, oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej  <b>mini piłka ręczna:</b>  - stosuję w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;  - stosuję w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz;  - stosuję w grze: rzut piłki do bramki;  <b>mini piłka siatkowa:</b>  - stosuję w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym;  - stosuję w grze: odbicie piłki sposobem oburącz dolnym;  - stosuję w grze: zagrywkę sposobem dolnym;  - stosuję w grze: postawę wysoką i niską, krok dostawny;  <b>lekkoatletyka:</b>  - wykonuję próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;  - znam technikę i wykonuję skok w dal;  - znam technikę i wykonuję skok wzwyż;  - znam technikę i wykonuję rzut piłeczką palantową;</p>	<p>zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p>	
<p><b>VI</b></p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i>  - dokonuję pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;  - oceniam własną postawę ciała;  <i>w zakresie umiejętności:</i>  - wykonuję bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;  - wykonuję badanie uzdolnień motorycznych Indekssem Sprawności Fizycznej K. Zuchory,</p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i>  - wyjaśniam, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;  - uczestniczę w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;  - wyjaśniam i stosuję zasady kulturalnego kibicowania (podczas lekcji, meczów międzyklasowych czy innych rozgrywek oraz podczas wyjazdów na różne imprezy sportowe);  <i>w zakresie umiejętności:</i>  - demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (np.</p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i>  - omawiam sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;  - wiem jak należy udzielić pierwszej pomocy i udzielam jej;  - korzystam bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;  - stosuję zasady samoasekuracji;  - omawiam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach i stosuję je;  - omawiam sposoby ochrony przed</p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i>  - wyjaśniam, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;  - uczestniczę w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,</p>

	<p>- wykonuję próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuję uzyskane wyniki;</p> <p>- dokonuję pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku;</p>	<p>podczas rozgrzewki lekkoatletycznej czy gimnastycznej, czy do gier zespołowych i rekreacyjnych);</p> <p><b>gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję przewroty łączone,</li> <li>- wykonuję stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją;</li> <li>- wykonuję prosty układ gimnastyczny;</li> </ul> <p><b>mini piłka nożna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;</li> <li>- stosuję w grze: prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy z omijaniem przeszkód w marszu i biegu;</li> <li>- stosuję w grze: strzał piłki do bramki;</li> </ul> <p><b>mini koszykówka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;</li> <li>- stosuję w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz;</li> <li>- stosuję w grze: rzut piłki do kosza;</li> <li>- stosuję w grze: rzut do kosza prawą i lewą ręką, oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej</li> </ul> <p><b>mini piłka ręczna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;</li> <li>- stosuję w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz;</li> <li>- stosuję w grze: rzut piłki do bramki;</li> </ul> <p><b>mini piłka siatkowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>- stosuję w grze: odbicie piłki sposobem oburącz dolnym;</li> <li>- stosuję w grze: zagrywkę sposobem dolnym;</li> <li>- stosuję w grze: postawę wysoką i niską, krok dostawny;'</li> <li>- znam technikę i wykonuję naskok do ataku;</li> </ul> <p><b>lekkoatletyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuję próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;</li> <li>- znam technikę i wykonuję skok w dal;</li> <li>- znam technikę i wykonuję skok wzwyż;</li> <li>- znam technikę i wykonuję rzut piłeczką palantową;</li> </ul>	<p>nadmiernym nasłonecznieniem;</p> <p>- dobieram strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.</p>	<p>podziękowania za wspólną grę;</p> <p>- wyjaśniam i stosuję zasady kulturalnego kibicowania (podczas lekcji, meczów międzyklasowych czy innych rozgrywek);</p>
<p><b>VII</b></p>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>- wyjaśniam, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawiam zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>- wskazuję korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>- wyjaśniam ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <p><b>gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję ćwiczenia charakterystyczne dla rozgrzewki gimnastycznej;</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymieniam najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawiam sposoby zapobiegania im;</li> <li>- znam przepisy BHP obowiązujące na zajęciach ruchowych;</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymieniam czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wskazywanie tych, na które możemy mieć wpływ;</li> </ul>

<p>dojrzewania;  - przestrzegam higienę wynikającą ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;  <i>w zakresie umiejętności :</i>  - dokonuję pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuję wyniki;  - wykonuję wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;  - oceniam i interpretuję poziom własnej sprawności fizycznej;</p>	<p>- opracowuję i demonstruję zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;  - wykonuję ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne: ( np.: przewrót w przód, przewrót w tył do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach z zamachem jedno nogą, przerzut bokiem z miejsca do rozkroku);  - wykonuję ćwiczenia rozciągające, dynamiczne;  - planuję i wykonuję prosty układ gimnastyczny;  <b>piłka nożna:</b>  - znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki nożnej;  - umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki w ataku i w obronie;  - stosuję w grze zwody pojedyncze;  - żongluję piłkę nogą i głową;  - przyjmuję i uderzam piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, wewnętrzną, zewnętrzną i prostym podbiciem, głową;  - potrafię zaplanować szkolne rozgrywki sportowe systemem „ każdy z każdym” pełnię rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;  <b>piłka koszykowa:</b>  - znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki koszykowej;  - umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki w ataku i w obronie;  - stosuję w grze obronę „ każdy swego”;  - wykonuję rzut po dwutakcie z kozłowania; - potrafię zaplanować szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym pełnię rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;  <b>piłka ręczna:</b>  - znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki ręcznej;  - umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie,  - stosuję w grze obronę „ każdy swego”;  - prowadzę piłkę w dwójkach z jednym obrońcą;  - przyjmuję postawę bramkarza, wiem jak poruszać się w bramce;  - znam zasady organizacji turnieju systemem „ każdy z każdym”, pełnię rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; <b>siatkówka:</b>  - znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki siatkowej;  - stosuję w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym po dojściu do piłki;</p>	<p>- znam regulaminy szkolnych obiektów sportowych;  - wskazuję zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; <i>w zakresie umiejętności :</i>  - stosuję przepisy BHP podczas zajęć ruchowych;  - przestrzegam regulaminów szkolnych obiektów sportowych;  - stosuję zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafię udzielić pierwszej pomocy;</p>	<p>- znam sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;  - znam konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;  - wyjaśniam wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.; <i>w zakresie umiejętności:</i>  - demonstruję ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;  - wskazuję korzyści z aktywności fizycznej w terenie,  - omawiam korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia;</p>
---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję zagrywkę flot, przyjmuję zagrywkę;</li> <li>- rozgrywam piłkę na trzy odbicia,</li> <li>- ustawiam się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</li> <li>- pełnię rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> </ul> <p><b>lekkoatletyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znam sposób prowadzenia rozgrzewki do zajęć lekkoatletycznych;</li> <li>- prawidłowo wykonuję start niski;</li> <li>- potrafię przekazać pałeczkę sztafetową;</li> <li>- potrafię wykonać skok w dal dowolną techniką;</li> <li>- znam i stosuję ćwiczenia rozwijające umiejętność skoku wzwyż techniką flop; Znam i stosuję gry i zabawy skoczne i rzutne w terenie;</li> </ul> <p><b>taniec:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znam podstawowe kroki aerobiku;</li> <li>- wykonuję indywidualnie i w parze dowolny układ tańca;</li> </ul>		
VIII	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuję zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruję zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>- demonstruję zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawiam zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>- wskazuję korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>- wyjaśniam ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <p><b>gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuję ćwiczenia charakterystyczne dla rozgrzewki gimnastycznej;</li> <li>- opracowuję i demonstruję zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</li> <li>- wykonuję ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne: ( np.: przewrót w przód, przewrót w tył do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach z zamachem jednonóż, przerzut bokiem z miejsca do rozkroku);</li> <li>- wykonuję ćwiczenia rozciągające, dynamiczne;</li> <li>- planuję i wykonuję prosty układ gimnastyczny;</li> </ul> <p><b>piłka nożna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki nożnej;</li> <li>- umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki w ataku i w obronie;</li> <li>- stosuję w grze zwody pojedyncze;</li> <li>- żongluję piłkę nogą i głową;</li> <li>- przyjmuję i uderzam piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem, głową;</li> </ul>	<p><i>w zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymieniam najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawiam sposoby zapobiegania im;</li> <li>- znam przepisy BHP obowiązujące na zajęciach ruchowych;</li> <li>- znam regulaminy szkolnych obiektów sportowych;</li> <li>- wskazuję zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; <i>w zakresie umiejętności :</i></li> <li>- stosuję przepisy BHP podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- przestrzegam regulaminów szkolnych obiektów sportowych;</li> <li>- stosuję zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafię udzielić pierwszej pomocy;</li> <li>- stosuję zasady „czystej gry”:</li> </ul> <p>niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;</p>	<p><i>zakresie wiedzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymieniam czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wskazywanie tych, na które możemy mieć wpływ;</li> <li>- znam sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>- znam konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</li> <li>- wyjaśniam wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.;</li> </ul> <p><i>w zakresie umiejętności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruję ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię zaplanować szkolne rozgrywki sportowe systemem „każdy z każdym” pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li><b>piłka koszykowa:</b></li> <li>- znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki koszykowej;</li> <li>- umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki w ataku i w obronie;</li> <li>- stosuję w grze obronę „każdy swego”;</li> <li>- wykonuję rzut po dwutakcie z kozłowania; - prowadzę piłkę w dwójkach i w trójkach;</li> <li>- potrafię zaplanować szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li><b>piłka ręczna:</b></li> <li>- znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki ręcznej;</li> <li>- umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie,</li> <li>- stosuję w grze obronę „każdy swego”;</li> <li>- prowadzę piłkę w dwójkach z jednym obrońcą;</li> <li>- przyjmuję postawę bramkarza, wiem jak poruszać się w bramce;</li> <li>- znam zasady organizacji turnieju systemem „każdy z każdym”, pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; <b>siatkówka:</b></li> <li>- znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki siatkowej;</li> <li>- stosuję w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym po dojściu do piłki;</li> <li>- stosuję zagrywkę flot, przyjmuję zagrywkę;</li> <li>- rozgrywam piłkę na trzy odbicia,</li> <li>- ustawiam się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</li> <li>- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li><b>lekkoatletyka:</b></li> <li>- znam sposób prowadzenia rozgrzewki do zajęć lekkoatletycznych;</li> <li>- prawidłowo wykonuję start niski;</li> <li>- potrafię przekazać pałeczkę sztafetową;</li> <li>- potrafię wykonać skok w dal dowolną techniką;</li> <li>- znam i stosuję ćwiczenia rozwijające umiejętność skoku wzwyż techniką flop; Znam i stosuję gry i zabawy skoczne i rzutne w terenie;</li> <li><b>taniec:</b></li> <li>- znam podstawowe kroki aerobiku;</li> <li>- wykonuję indywidualnie i w parze dowolny układ tańca;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam podstawowe kroki aerobiku wykonuję indywidualnie, dowolny układ tańca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wielkości i różnym ciężarze;</li> <li>- wskazuję korzyści z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>- omawiam korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia;</li> </ul>
--	--	---	---	--

### **Twoje prawa:**

- ✓ masz prawo nie wiedzieć, nie umieć wykonać ćwiczeń i o wszystko pytać nawet kilka razy;
- ✓ masz prawo popełniać błędy - każdy uczy się w swoim tempie, potrzeba wytrwałości i cierpliwości;
- ✓ masz prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (3 x w I półroczu i II półroczu);
- ✓ masz prawo do uzyskiwania bieżącej ustnej lub pisemnej informacji zwrotnej o swoich postępach w formie oceny opisowej lub oceny wyrażonej stopniem wraz z uzasadnieniem;
- ✓ masz prawo do tego, by wszystkie kryteria poprawności poszczególnych zadań były dostępne i jawne, omawiane i udostępniane na lekcji;
- ✓ masz prawo do zaliczenia sprawdzianów praktycznych, które pozwolą na bieżąco rozpoznawać nauczycielowi poziom Twojej wiedzy i umiejętności;
- ✓ zakres sprawdzianu oraz datę przeprowadzenia ustalamy wspólnie, informacje te są opublikowane w e-dzienniku;
- ✓ możesz poprawić sprawdzian uzgadniając kolejne terminy z nauczycielem;
- ✓ masz prawo w czasie niedyspozycji zdrowotnej usiąść na ławce i przyglądać się zajęciom;
- ✓ masz prawo do przedstawienia zwolnienia od rodziców lub lekarza;
- ✓ masz prawo do współtworzenia lekcji;

### **Twoje obowiązki:**

- ✓ posiadasz strój sportowy;
- ✓ sumiennie i starannie wywiązujesz się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- ✓ aktywnie w miarę swoich możliwości uczestniczysz w lekcji;
- ✓ dbasz o zdrowie własne i innych;
- ✓ informujesz nauczyciela o wszystkich sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu, życiu i zdrowiu twojemu oraz innych uczestniczących;
- ✓ używasz zwrotów grzecznościowych okazując szacunek nauczycielom, koleżankom i kolegom,
- ✓ dbasz o porządek w sali gimnastycznej, magazynie, szatni oraz toalecie;
- ✓ nie wyśmiewasz sprawności, umiejętności i wiedzy innych uczniów i uczennic;
- ✓ powtarzasz umiejętności zdobyte na lekcji (na ile jest to możliwe);
- ✓ monitorujesz swoją realizację podstawy programowej, dokument, gdzie zapisane są wymagania edukacyjne (obowiązująca podstawa programowa);
- ✓ raportujesz swoje postępy w kwestionariuszach samooceny.

### **Obowiązki nauczyciela:**

- ✓ obserwuję, czy i jak wywiązujesz się ze swoich obowiązków;
- ✓ informuję cię o poziomie Twojej sprawności ruchowej, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach;
- ✓ motywuję do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej;
- ✓ diagnozuję Twój rozwój fizyczny, określając indywidualne potrzeby i przyczyny trudności,
- ✓ wdrażam do samokontroli i samooceny, wspieram;



- ✓ rozwijam poczucie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych;
- ✓ prowadzę zestawienie Twoich wyników (wyniki z LA, wyniki testów i prób sprawności) przez cały etap edukacyjny;
- ✓ informacje zwrotne o Twoich postępach na bieżąco umieszczam w e-dzienniku;
- ✓ oceniając, biorę pod uwagę Twój wysiłek i doceniam podejmowane działanie;
- ✓ zaznajamiam Cię z różnymi sposobami uczenia się; pokazuję, jak się uczyć.

Pozostałe kwestie dotyczące oceniania, nieopisane w tym dokumencie, reguluje Statut szkoły.

### **Kryteria oceniania:**

1. Cel – kierunek w jakim zmierzamy
2. NaCoBeZu – na co będziemy zwracać uwagę podczas lekcji
3. Informacja zwrotna – ustna lub pisemna zawierająca cztery elementy:
  - a) co z kryteriów sukcesu zostało zrobione dobrze,
  - b) co wymaga poprawy,
  - c) wskazówki, jak należy poprawić,
  - d) wskazówki, jak uczeń może się dalej uczyć.
4. Komentarz indywidualny do IZ.
5. Ocena koleżeńska na podstawie IZ.
6. Samoocena uczniowska – świadoma i odpowiedzialna autorefleksja na temat swoich możliwości, dokonań i perspektyw.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, będę przede wszystkim brała pod uwagę Twój wysiłek włożony w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć. Podstawą oceny będzie Twoja systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Ponadto wpływ na Twoją ocenę ma działalność pozalekcyjna, pozaszkolna, aktywność w podejmowaniu działań rekreacyjno – sportowych w szkole i w środowisku, w okresie nauki szkolnej a także po jej zakończeniu.

Oceny bieżące mogą być formułowane w formie informacji zwrotnej ustnej i pisemnej. Ocena śródroczna i końcowa wyrażona będzie stopniami szkolnymi wg skali, powinieneś spełnić następujące kryteria:

**Stopień celujący – 6:** aktywnie uczestniczysz we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego, zawsze przynosisz strój sportowy, posiadasz bardzo wysoką sprawność fizyczną, ćwiczenia wykonujesz sumiennie właściwą techniką w odpowiednim tempie, twoja postawa na lekcji jest godna naśladowania, uczestniczysz w zajęciach pozaszkolnych i pozalekcyjnych, reprezentujesz szkołę w zawodach, bierzesz czynny udział w imprezach o charakterze sportowym, nie jesteś obojętny na udzielenie pomocy współwiczącemu.

**Stopień bardzo dobry - 5:** aktywnie uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego, systematycznie przynosisz strój sportowy, cechuje cię pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa, osiągasz wysoką sprawność fizyczną, większość ćwiczeń wykonujesz prawidłowo, znasz przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie, podejmujesz różne aktywności sportowe poza szkołą, nie jesteś obojętny na udzielenie pomocy współwiczającemu.

**Stopień dobry – 4:** uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego z różnym zaangażowaniem, systematycznie przynosisz strój sportowy, Twoja postawa na lekcjach nie budzi większych zastrzeżeń, robisz postępy, ćwiczenia wykonujesz z małymi błędami, posiadasz teoretyczne wiadomości z przedmiotu,

**Stopień dostateczny – 3:** Twoja aktywność jest niska na lekcjach, sporadycznie zapominasz stroju, nie zawsze twoja postawa jest właściwa, ćwiczenia wykonujesz niechętnie z dużymi błędami,

**Stopień dopuszczający – 2:** przejawiasz brak aktywności na lekcjach, często zapominasz stroju i „migasz” się od ćwiczeń, Twoja postawa na lekcjach jest niewłaściwa, nie przestrzegasz zasad bezpieczeństwa, wykazujesz niechęć do ćwiczeń i popełniasz liczne, celowe błędy,

**Stopień niedostateczny – 1:** nie realizujesz wymagań programowych, bardzo często zapominasz stroju, masz lekceważący podejście do przedmiotu, często opuszczasz lekcje wychowania fizycznego, nie wykonujesz ćwiczeń, nie masz wiedzy z przedmiotu.

Opracowała na podstawie obowiązującego prawa, programu nauczania:

Karolina Redlarska