

Wymagania edukacyjne

Szkoła Podstawowa w Suchożebach

WYMAGANIA EDUKACYJNE , OCENIANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Założenia wstępne.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo- FOSZE 2017.

II. Cele kształcenia i wychowania fizycznego w klasach IV –VIII obejmują:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej[Podstawa programowa 2017].

III. Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

KRYTERIA OCENIANIA ORAZ WARUNKI I TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNA OCENA KLASYFIKACYJNA

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE;
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ;
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW);
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI;
- WIADOMOŚCI;

Uczeń oceniany jest na bieżąco.

Systematyczny udział na WF oceniany jest raz w miesiącu.

Przygotowanie do zajęć (obecność na zajęciach i posiadanie kompletnego, zamiennego stroju sportowego):

ocenę celującą – za 100 % obecność i aktywność na zajęciach;

ocenę bardzo dobrą – w przypadku jednego braku przygotowania do zajęć;

ocenę dobrą – w przypadku dwukrotnego braku przygotowania do zajęć;

ocenę dostateczną w przypadku, gdy nie posiadał 3 razy kompletnego, zamiennego stroju sportowego;

ocenę dopuszczającą w przypadku, gdy nie posiadał 4 razy kompletnego, zamiennego stroju sportowego;

ocenę niedostateczną – w przypadku, gdy nie posiadał 5 razy kompletnego, zamiennego stroju sportowego;

W przypadku ponad 50% nieobecności lub zwolnień w miesiącu uczeń nie otrzymuje oceny za systematyczny udział w zajęciach.

Warunki i tryb uzyskania wyższej oceny niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna.

- 1) Uczeń do dwóch dni po uzyskaniu informacji o proponowanej ocenie, może zwrócić się z pisemną prośbą do nauczyciela o poprawienie oceny na wyższą.
- 2) Warunki możliwości poprawy. Uczeń musi spełnić wszystkie wymienione poniżej warunki, aby wniosek był rozpatrzony:
 - a) wszystkie godziny nieobecności i spóźnienia na WF są usprawiedliwione;
 - b) uczeń brał czynny udział w zajęciach lekcyjnych /max 3 braki stroju w semestrze /
 - c) uczeń nie może mieć ucieczki z zajęć;
 - d) uczeń przystąpił do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela testów i sprawdzianów;
 - e) uczeń musi posiadać większą część ocen lub równą ocenie o którą się ubiega;
- 3) Poprawianie oceny odbywa się podczas lekcji;
- 4) Uczeń może poprawiać ocenę tylko jeden raz;
- 5) Nie przystąpienie ucznia do poprawy w wyznaczonym terminie bez usprawiedliwienia jest równoznaczne z jego odstąpieniem od poprawy oceny;
- 6) Poprawa ma formę ćwiczeń praktycznych oraz obejmuje zakres wiadomości teoretycznych zawartych w programie;
- 8) Ocena ze sprawdzianu nie może być niższa niż proponowana.

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY. Uczeń może być nieklasyfikowany z WF, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza) - braku czynnego uczestnictwa w lekcji WF możliwe jest odstępstwo od obowiązujących wymagań.

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU -obserwacja ucznia -frekwencja -sprawdziany i testy -wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE IV**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>2. Zna pojęcie tętna.</p> <p>3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4. Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała.</p> <p>5. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>5. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>6. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>7. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>9. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</p> <p>2. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</p> <p>3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>4. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</p> <p>5. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>6. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p> <p>7. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>8. Respektuje zasady</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p> <p>4. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski,</p> <p>5. Wykonuje elementy samoochrony;</p> <p>6. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>7. Wykonuje:</p> <p>-kożłowanie piłki w miejscu i ruchu;</p> <p>-prowadzenie piłki nogą;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grze:</p> <p>-kożłowanie piłki,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą,</p> <p>- podanie piłki oburącz i jednorącz,</p> <p>-rzut piłki do kosza,</p> <p>-rzut i strzał piłki do bramki,</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym,</p> <p>2. Wykonuje ćwiczenia równoważne;</p> <p>3. Wykonuje skok rozkroczy i kuczny nad przyrzędem.</p> <p>4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry.</p> <p>5. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych.</p> <p>6. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi;</p> <p>2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała;</p> <p>3 Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>5. Respektuje zasady fair play</p> <p>6. Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej.</p> <p>7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;</p> <p>8. Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.</p>

<p>11. Zna zasady kulturalnego kibicowania</p>	<p>bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>9. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p> <p>10. Ma odpowiedni strój do ćwiczeń.</p> <p>11. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</p> <p>12. Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela.</p> <p>13. Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>14. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.</p>	<p>- podanie piłki oburącz i jednorącz;</p> <p>-rzut piłki do kosza z miejsca;</p> <p>-rzut i strzał piłki do bramki z miejsca;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>8. Uczestniczy w mini grach;</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny;</p> <p>11. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>12. Wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>13. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/;</p> <p>14. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> <p>15. Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę;</p> <p>16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.</p>	<p>9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	---	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZNA A	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Zna pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4. Wie co to jest WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka)</p> <p>6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich</p> <p>7. Wymienia symbole olimpijskie.</p> <p>8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>11. Opisuje zasady</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy</p> <p>4. Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia.</p> <p>6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p> <p>6. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość;</p> <p>5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy.</p> <p>6. Zna niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>7. Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE</p> <p>8. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki.</p> <p>9. Uzasadnia</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>-kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE.</p> <p>6. Zna historię powstania igrzysk olimpijskich.</p> <p>9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski.</p> <p>10. Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń.</p> <p>11. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p>

<p>bezpiecznego zachowania się na WF.</p> <p>12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>10. Wykonuje:</p> <p>-koźlowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,</p> <p>-zagrywkę dolną z odległości 4m.</p> <p>11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ;</p> <p>12. Wykonuje</p>	<p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,</p> <p>-zagrywka dolna z odległości 4m.</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy.</p> <p>7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych;</p> <p>8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik.</p> <p>10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>11. Wykonuje skok w dal techniką naturalną.</p>	<p>12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>13. Uzyskuje dobre wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
---	--	---	--	---

	<p>przewrót w przód;</p> <p>13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu;</p> <p>14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa;</p> <p>20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP.</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>
--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VI**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZN A	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm;</p> <p>4. Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka)</p> <p>6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy;</p> <p>7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia</p> <p>8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy</p> <p>4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku;</p> <p>5. Wymienia metody hartowania organizmu;</p> <p>6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „każdy swego”.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne i gibkość;</p> <p>5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy.</p> <p>6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>7. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE</p> <p>8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem</p> <p>9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>-koźłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczącego;/</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Organizuje zawody klasowe.</p> <p>3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/;</p> <p>4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne;</p> <p>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji.</p> <p>7. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p> <p>8. Przejawia duże</p>

<p>WF.</p> <p>12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>6. Wymienia zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>10. Wykonuje:</p> <p>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego;/</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>-zagrywka dolna z odl. 4-5m.</p> <p>11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton,</p>	<p>kozłem w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>-zagrywka dolna z odległości 4-5m.</p> <p>- atak szybki i ustawia się w obronie „każdy swego”;</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy.</p> <p>7. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach.</p> <p>8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik,</p> <p>10. Opisuje</p>	<p>zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>9. Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych . Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	---	---	--	--

		<p>Unihokej</p> <p>12. Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiady podpartego;</p> <p>13. Wykonuje przewrót w tył.</p> <p>14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa;</p> <p>20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.)</p> <p>11. Wykonuje skok w dal technika naturalną</p> <p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	
--	--	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>3. Zna pozytywne czynniki zdrowia.</p> <p>4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzenia;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych;</p> <p>2. Wykonuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; - piramidę dwójkową - zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią ą stopy; - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze 	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią ą stopy; - zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; - proste zasady taktyczne; <p>2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej;</p> <p>3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych;</p> <p>4. Wykonuje układ</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”.</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową;</p> <p>4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą</p> <p>4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;</p>

8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;	specjalne;	zmiana miejsca i kierunku poruszania się;	gimnastyczny;	
9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;	9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;	- rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego;	5. Wykonuje przerzut bokiem;	5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;
10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;	10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;	- poruszanie się w obronie strefą;	6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy;	6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.
11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;	11. Uzyskuje wyniki	- łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach;	7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych;	7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.
12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.	- zagrywkę sposobem dolnym - 6 m. od siatki;	8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca;	9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania
	12. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczone i zawrotne	9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczy przez kozła;	.
		4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca;	10. Uzyskuje wyniki	
		5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m;	w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach;	
		6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;	11. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	
		7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy;		
		8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;		

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZ A	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości;</p> <p>5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów.</p> <p>6. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wymienia korzyści dla</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych ;</p> <p>5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic;</p> <p>6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Wykonuje układ gimnastyczny</p> <p>2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;</p> <p>3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową;</p> <p>4. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie;</p> <p>5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego;</p> <p>6. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m;</p> <p>7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem;</p> <p>2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”;</p> <p>3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak;</p> <p>4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku;</p> <p>5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych;</p> <p>6. Stosuje w grze prowadzenie piłki;</p> <p>7. Stosuje w grze podania oburącz przed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się- PK;</p> <p>8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce;</p> <p>9. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”;</p> <p>4. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników;</p> <p>5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych;</p> <p>6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej;</p> <p>7. Pomaga</p>

<p>zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;</p> <p>9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację;</p> <p>10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie;</p> <p>11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej;</p> <p>13. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwzajemnych;</p>	<p>oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią;</p> <p>7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami;</p> <p>8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne;</p> <p>10. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>11. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości;</p> <p>13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europą;</p> <p>14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p>	<p>8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>9. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych;</p> <p>11. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR;</p> <p>12. Wykonuje wystawienie, zbiecie i odbiór piłki-PS;</p> <p>13. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS;</p> <p>14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki;</p> <p>15. Wykonuje rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem -PR</p> <p>16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.- PN;</p> <p>17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu –PK;</p> <p>18. Uzyskuje wyniki w testach i</p>	<p>fizycznej;</p> <p>10. Wykonuje przerzut bokiem;</p> <p>11. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wstecz;</p> <p>12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła;</p> <p>13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny;</p> <p>14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA;</p> <p>15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową;</p> <p>16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy;</p> <p>17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową.</p> <p>18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji;</p> <p>19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;</p>	<p>słabszymi mniej sprawnym;</p> <p>8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć;</p> <p>9..Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie;</p> <p>11. Otrzymał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p>
--	---	---	--	--

		<p>próbach motorycznych i wydolnościowych . Dąży do postępu w wynikach.</p> <p>19.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.</p>	
--	--	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Kompetencje społeczne ucznia klasy IV - VIII	
0.	<p>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;</p>
1.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
2.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
3.	Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
4.	Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
5.	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
6.	Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
7.	Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
8.	Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
9.	Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).