

## **SZCZEGÓŁOWE WARUNKI OCENIANIA Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**

### **Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne**

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz szczegółowymi zasadami oceniania, co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. Szczegółowe warunki oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

11. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej / rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 3 sierpnia 2017 r.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
16. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji w roli słuchacza/obserwatora.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
18. Obszary podlegające ocenianiu to: postawa, umiejętności oraz wiadomości.

19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Ocenę z obszaru postawy są wynikiem pracy ucznia w ciągu danego przedziału czasowego (miesiąca, półrocza lub roku szkolnego) i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych).

### **Obszary aktywności ucznia podlegające ocenie**

#### **1. POSTAWA**

- udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- zaangażowanie,
- strój,
- wysiłek wkładany w rozwój sprawności,
- systematyczność,
- aktywność,
- udział w życiu sportowym szkoły,
- higiena osobista,
- stosunek do kultury fizycznej,
- stosunek do przedmiotu i nauczyciela,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- prozdrowotny styl życia

#### **2. UMIEJĘTNOŚCI**

- stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię?, jak wykonuję?) z zakresu wymagań programowych,
- technika wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych,
- stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno-sportowych
- inne: prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, organizacja zawodów, imprez itp.

### **3. WIADOMOŚCI**

Wiedza i umiejętność jej praktycznego wykorzystania w zakresie:

- organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc),
- praktyczne stosowanie wiedzy
- współpracy w czasie zajęć,
- przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportowych,
- samosterowania rozwojem psychofizycznym,
- adaptacji organizmu do wysiłku,
- ochrony zdrowia,
- pierwszej pomocy.

### **Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów**

**1. POSTAWA** - jedna ocena w miesiącu (wystawiana na koniec każdego miesiąca)

#### **Celujący "6"**

- ✓ uczeń wkłada maksymalny wysiłek w doskonalenie swojej sprawności fizycznej
- ✓ wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu poprzez aktywną postawę na lekcjach, wykonuje ćwiczenia oraz polecenia nauczyciela w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- ✓ uczeń jest systematyczny, zawsze ma czysty strój sportowy na zmianę (biała koszulka, czarne spodenki lub spodenki, obuwie sportowe)
- ✓ nie spóźnia się na lekcje
- ✓ uczeń przestrzega regulaminu sali gimnastycznej
- ✓ uczeń przestrzega zasad bhp, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, szanuje mienie szkolne i używa go zgodnie z jego przeznaczeniem
- ✓ uczeń przestrzega zasad fair-play
- ✓ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego oraz nauczyciela nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- ✓ ma życzliwy stosunek do innych

- ✓ bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych, konkursach i olimpiadach szkolnych
- ✓ angażuje się w organizację sportowych imprez i uroczystości szkolnych

### **Bardzo dobry "5"**

- ✓ uczeń wkłada maksymalny wysiłek w doskonalenie swojej sprawności fizycznej
- ✓ wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu poprzez aktywną postawę na lekcjach, wykonuje ćwiczenia oraz polecenia nauczyciela w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- ✓ uczeń jest systematyczny, zawsze ma czysty strój sportowy na zmianę (biała koszulka, czarne spodnie lub spodenki, obuwie sportowe)
- ✓ nie spóźnia się na lekcje
- ✓ uczeń przestrzega regulaminu sali gimnastycznej
- ✓ uczeń przestrzega zasad bhp, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, szanuje mienie szkolne i używa go zgodnie z jego przeznaczeniem
- ✓ uczeń przestrzega zasad fair-play
- ✓ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego oraz nauczyciela nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- ✓ ma życzliwy stosunek do innych

### **Dobry "4"**

- ✓ uczeń wkłada duży wysiłek w doskonalenie swojej sprawności fizycznej, wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela
- ✓ wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu poprzez aktywną postawę na lekcjach
- ✓ uczeń systematycznie jest przygotowany do lekcji, nie przekracza ilości dozwolonych nieprzygotowań
- ✓ uczeń ma na zmianę czysty strój sportowy (biała koszulka, czarne spodnie lub spodenki, obuwie sportowe)
- ✓ nie spóźnia się na lekcje
- ✓ przestrzega regulaminu sali gimnastycznej oraz zasad bhp, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, szanuje mienie szkolne i używa go zgodnie z jego przeznaczeniem
- ✓ uczeń przestrzega zasad fair-play
- ✓ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego oraz nauczyciela nie budzą zastrzeżeń

- ✓ ma życzliwy stosunek do innych

### **Dostateczny "3"**

- ✓ uczeń wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazuje małe postępy
- ✓ wykonuje ćwiczenia oraz polecenia nauczyciela z małym zaangażowaniem
- ✓ uczeń jest mało aktywny na lekcjach
- ✓ uczeń jest sporadycznie nieprzygotowany do lekcji
- ✓ uczeń sporadycznie spóźnia się na lekcje
- ✓ przestrzega regulaminu sali gimnastycznej oraz zasad bhp, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, szanuje mienie szkolne i używa go zgodnie z jego przeznaczeniem
- ✓ stara się przestrzegać zasad fair-play
- ✓ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego oraz nauczyciela nie budzą większych zastrzeżeń
- ✓ ma życzliwy stosunek do innych

### **Dopuszczający "2"**

- ✓ uczeń nie wkłada wysiłku w swoje usprawnianie, wykazuje bardzo małe postępy
- ✓ niechętnie wykonuje ćwiczenia oraz polecenia nauczyciela
- ✓ nie jest aktywny na lekcjach
- ✓ uczeń niesystematycznie bierze udział w zajęciach
- ✓ jest często nieprzygotowany do zajęć (brak stroju)
- ✓ często spóźnia się na lekcje
- ✓ uczeń często nie przestrzega regulaminu sali gimnastycznej oraz zasad bhp
- ✓ zwraca małą uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych
- ✓ nie przestrzega zasad fair-play
- ✓ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego oraz nauczyciela budzą duże zastrzeżenia
- ✓ jest nieżyczliwy w stosunku do innych

### **Niedostateczny "1"**

- ✓ uczeń nie wkłada najmniejszego wysiłku w swoje usprawnianie nie wykazuje postępów
- ✓ uczeń często świadomie odmawia wykonywania ćwiczeń oraz poleceń nauczyciela
- ✓ nie przejawia form aktywności na lekcji

- ✓ bardzo niesystematycznie bierze udział w zajęciach
- ✓ bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju)
- ✓ często spóźnia się na lekcje
- ✓ uczeń nie przestrzega regulaminu sali gimnastycznej
- ✓ nie przestrzega zasad bhp, nie dba o bezpieczeństwo swoje i innych
- ✓ nie przestrzega zasad fair-play
- ✓ ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela
- ✓ jego postawa jest nieodpowiednia

## **2. UMIEJĘTNOŚCI**

(zakres umiejętności opisany jest w wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania)

### **Celujący "6"**

- ✓ uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- ✓ uczeń ćwiczenia wykonuje bezbłędnie
- ✓ technicznie bezbłędnie wykonuje elementy gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych
- ✓ wykonuje ćwiczenia w bardzo szybkim tempie
- ✓ uczeń umie bezbłędnie przeprowadzić rozgrzewkę
- ✓ uczeń bezbłędnie sędziuje gry zespołowe objęte programem nauczania
- ✓ uczeń zna zasady organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasady organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych i doskonale umie je wykorzystać w praktyce
- ✓ uczeń zna zasady organizacji sportowych imprez i uroczystości, angażuje się w organizację szkolnych wydarzeń sportowych

### **Bardzo dobry "5"**

- ✓ uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- ✓ ćwiczenia wykonuje poprawną techniką
- ✓ prawidłową techniką wykonuje elementy gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych
- ✓ wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie
- ✓ umie prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę

- ✓ prawidłowo sędziuje gry zespołowe objęte programem nauczania
- ✓ uczeń zna zasady organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasady organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych i umie je wykorzystać w praktyce
- ✓ uczeń zna zasady organizacji sportowych imprez i uroczystości

#### **Dobry "4"**

- ✓ uczeń opanował umiejętności zawarte w programie nauczania na poziomie podstawowym
- ✓ uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie z minimalnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- ✓ uczeń umie samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę jednak z minimalnymi błędami
- ✓ zna zasady podstawowych dyscyplin sportowych, z pomocą nauczyciela umie wykorzystać w praktyce nabyte wiadomości (sędziowanie)
- ✓ uczeń zna zasady organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasady organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych, przy pomocy nauczyciela umie wykorzystać w praktyce nabytą wiedzę
- ✓ uczeń zna większość zasad organizacji sportowych imprez i uroczystości

#### **Dostateczny "3"**

- ✓ uczeń opanował przeciętnie umiejętności ruchowe zawarte w programie nauczania
- ✓ wykonuje ćwiczenia niepewnie z błędami technicznymi
- ✓ wykonuje ćwiczenia w słabym tempie
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę z dużymi błędami
- ✓ gry zespołowe sędziuje z dużymi błędami
- ✓ przeciętnie opanował zasady organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasady organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych, nie umie wykorzystać wiedzy w praktyce
- ✓ uczeń przeciętnie opanował zasady organizacji sportowych imprez i uroczystości

#### **Dopuszczający "2"**

- ✓ uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym
- ✓ wykonuje ćwiczenia z dużymi błędami technicznymi
- ✓ wykonuje ćwiczenia w bardzo słabym tempie
- ✓ rozgrzewkę przeprowadza z rażącymi błędami



- ✓ gry zespołowe sędziuje z rażącymi błędami
- ✓ uczeń nie opanował w stopniu dostatecznym zasad organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasad organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych, nie umie wykorzystać wiedzy w praktyce
- ✓ uczeń nie opanował w stopniu dostatecznym zasad organizacji sportowych imprez i uroczystości

### **Niedostateczny "1"**

- ✓ uczeń nie opanował umiejętności zawartych w podstawie programowej
- ✓ najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami i w bardzo słabym tempie
- ✓ nie umie prawidłowo przeprowadzić rozgrzewki
- ✓ nie opanował zasad gier zespołowych i umiejętności ich sędziowania
- ✓ nie zna zasad organizacji zawodów dyscyplin objętych programem oraz zasad organizacji zajęć rekreacyjno-ruchowych
- ✓ uczeń nie opanował zasad organizacji sportowych imprez i uroczystości

## **3. WIADOMOŚCI**

(zakres umiejętności opisany jest w wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania)

### **Celujący "6"**

- ✓ uczeń zna wszystkie zasady w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc) oraz z ogromną łatwością umie zastosować je w praktyce
- ✓ uczeń zawsze współpracuje podczas zajęć z rówieśnikami oraz nauczycielem
- ✓ uczeń w stopniu maksymalnym opanował przepisy i terminologię poszczególnych dyscyplin sportowych
- ✓ uczeń z łatwością samosteruje rozwojem psychofizycznym
- ✓ wie, co to adaptacja organizmu do wysiłku
- ✓ opanował w stopniu maksymalnym zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ zna zasady pierwszej pomocy

### **Bardzo dobry "5"**

- ✓ uczeń zna zasady w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
- ✓ współpracuje podczas zajęć z rówieśnikami oraz nauczycielem
- ✓ uczeń zna przepisy i terminologię poszczególnych dyscyplin sportowych
- ✓ wie jak sterować rozwojem psychofizycznym
- ✓ wie, co to adaptacja organizmu do wysiłku
- ✓ uczeń w stopniu bardzo dobrym opanował zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ zna zasady pierwszej pomocy

### **Dobry "4"**

- ✓ uczeń zna większość zasad w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
- ✓ stara się zawsze współpracować z rówieśnikami i nauczycielem
- ✓ uczeń w stopniu dobrym opanował przepisy i terminologię poszczególnych dyscyplin sportowych
- ✓ w stopniu dobrym opanował zasady sterowania rozwojem psychofizycznym
- ✓ zna pojęcie wytrzymałości
- ✓ uczeń opanował większość zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ zna większość zasad z zakresu pierwszej pomocy

### **Dostateczny "3"**

- ✓ uczeń zna tylko część zasad w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
- ✓ nie zawsze współpracuje z rówieśnikami i nauczycielem
- ✓ przepisy i terminologię poszczególnych dyscyplin sportowych opanował jedynie w stopniu dostatecznym
- ✓ nie do końca rozumie pojęcie wytrzymałości
- ✓ opanował jedynie podstawowe zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ opanował jedynie podstawowe zasady z zakresu pierwszej pomocy

### **Dopuszczający "2"**

- ✓ uczeń nie zna w stopniu dostatecznym zasad w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
- ✓ nie zna w stopniu dostatecznym zasad współpracy podczas zajęć

- ✓ zna nieliczne przepisy i terminologię poszczególnych dyscyplin sportowych
- ✓ nie rozumie pojęcia wytrzymałości
- ✓ zna jedynie wybiórcze zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ ma duże braki w zakresie zasad pierwszej pomocy

### **Niedostateczny "1"**

- ✓ uczeń nie opanował zasad w zakresie organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
- ✓ nie zna zasad współpracy z rówieśnikami i nauczycielem podczas zajęć
- ✓ nie zna przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportowych
- ✓ nie zna pojęcia wytrzymałości
- ✓ nie opanował zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej
- ✓ nie zna zasad pierwszej pomocy

## **Wymagania edukacyjne z obszaru wiadomości i umiejętności niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania**

### **KLASA IV**

#### **W zakresie wiedzy:**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

#### **II. Aktywność fizyczna.**

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia 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.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 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.

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 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.

## **W zakresie umiejętności:**

### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje 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 kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

### **II. Aktywność fizyczna.**

- 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 z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 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.

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

## **KLASA V i VI**

### **W zakresie wiedzy:**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 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.

#### **II. Aktywność fizyczna.**

- 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. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 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.

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 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).

## **W zakresie umiejętności:**

### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 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, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

## **II. Aktywność fizyczna.**

- 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

## **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

## **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 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 i VIII**

### **W zakresie wiedzy:**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 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.

#### **II. Aktywność fizyczna.**

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

#### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 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.

#### **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

### **W zakresie umiejętności:**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje 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.

## **II. Aktywność fizyczna.**

- 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, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 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 w 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 (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

## **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

## **IV. Edukacja zdrowotna.**

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

### **Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów**

- **Obserwacja** ucznia w trakcie każdego zajęcia.
- **Zadania kontrolno - ocenające** dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- **Testy sprawności fizycznej** - pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia).
- **Wypowiedzi ustne** w obszarze kontroli wiadomości.
- **Samoocena**

### **Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych**

1. Uczeń ma prawo ubiegać się o ocenę o jeden stopień wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego
2. Aby uzyskać wyższą niż przewidywana roczna ocena, uczeń zobowiązany jest:
  - spełnić kryteria oceny z wychowania fizycznego, o którą się ubiega
  - poprawić oceny ze sprawdzianów oraz innych zadań kontrolno - ocenających przeprowadzanych w ciągu roku szkolnego - z zakresu umiejętności dla danej klasy - na ocenę, o którą się ubiega
  - udzielić odpowiedzi ustnej - z zakresu wiadomości dla danej klasy - na ocenę, o którą się ubiega
3. Oceny z obszaru postawy są wynikiem pracy ucznia w ciągu danego przedziału czasowego (miesiąca, półrocza lub roku szkolnego) i nie podlegają poprawie

## **Umowy i uzgodnienia**

- 1) Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania N wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
- 2) W uzasadnionych przypadkach N może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Natomiast uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po lekcji.
- 3) Zwolnienie lekarskie z całego semestru lub roku szkolnego, rodzic zobowiązany jest przedstawić Dyrekcji szkoły.
- 4) Zwolnienie lekarskie nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.
- 5) Uczeń może być w ciągu semestru 3 razy nieprzygotowany do lekcji bez konieczności przedstawienia usprawiedliwienia; za 4 razem i każdym następnym, otrzymuje ocenę niedostateczną.
- 6) Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustalonych reguł sali gimnastycznej i obiektów sportowych. Nie przestrzeganie ustalonych reguł powoduje uzyskanie „-”. Trzykrotne uzyskanie znaku „-”, powoduje wpisanie oceny niedostatecznej.
- 7) Duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych lub poza nimi może być nagrodzona oceną bardzo dobrą lub znakiem „+”. Trzykrotne uzyskanie „+”, powoduje wpisanie oceny bardzo dobrej.
- 8) Udział w szkolnych zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, pomoc w organizowaniu imprez sportowo–rekreacyjnych, uprawnia ucznia do otrzymania oceny celującej, jeśli spełnia wymagania edukacyjne na ocenę bardzo dobrą.

