



PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. PIOTRA FIRLEJA W LUBARTOWIE

1. PODSTAWA PRAWNA

Szczegółowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie został opracowany na podstawie:

- A. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
- B. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356)
- C. Statutu Szkoły Podstawowej nr 3im. Piotra Firleja w Lubartowie

2. KRYTERIA WYSTAWIANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Cele kształcenia – wymagania ogólne wynikające z podstawy programowej

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

SZCZEGÓLWE KRYTERIA OCENIANIA

OCENIANIU PODLEGA:

- A. POSTĘP W OPANOWANIU UMIEJĘTNOŚCI I POPRAWIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
- B. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
- C. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
- D. PRACA NA LEKCJI
- E. WIADOMOŚCI
- F. AKTYWNOŚĆ
- G. UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH

A. POSTĘP W OPANOWANIU UMIEJĘTNOŚCI I POPRAWIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

B. OCENA UMIEJĘTNOŚCI

Ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, aby jego wyniki były jak najlepsze.

Celująca (6) - spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę prawidłowego wykonania ćwiczenia. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, zachęca innych - rozwija uzdolnienia, osiąga sukcesy.

Bardzo dobra (5) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są elastyczne i harmonijne.

Dobra (4) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, pewnie i z małymi błędami technicznymi, często ma braki w koordynacji kilku czynności.

Dostateczna (3) - uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela, mało się stara.

Dopuszczająca (2) - ćwiczenie wykonane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie ćwiczył bez zaangażowania i wysiłku.

Niedostateczna (1) - uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować. Ocenę „1” stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela nie chce przystąpić do sprawdzianu.

C. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Cechy motoryczne podlegające diagnozie i analizie:

- siła
- wytrzymałość
- szybkość
- skoczność
- zwinność
- gibkość.

Postęp sprawności motorycznej będzie oceniany na podstawie testów sprawności:

- Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory;
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej;
- Test 12 minutowy K. H. Coopera.

Test do danego poziomu nauczyciel może konstruować sam, dobierając zadania z różnorodnych testów lub zastosować wybrany test w całości.

Ocena postępu sprawności w oparciu o wynik punktowy.

6 - wybitna poprawa wyniku.

5 - lepszy wynik od osiągniętego wcześniej. Podtrzymanie wysokich wyników uzyskanych wcześniej.

4 - brak stałej poprawy - tendencja do poprawy.

3 - wynik utrzymany na poziomie kontrolnym, uczeń wykonuje próbę bez większego zaangażowania i wysiłku.

2 - wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem ucznia do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.

1 - uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny.

D. PRACA NA LEKCJI

Szczególna obserwacja i ocena aktywności, stosunek do prowadzącego i współwiczających.

E. OCENA ZA WIADOMOŚCI

Celująca (6) - uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce.

Bardzo dobra (5) – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce.

Dobra (4) – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umie wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.

Dostateczna (3) – uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Dopuszczająca (2) – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

Niedostateczna (1) - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.

F. OCENA ZA AKTYWNOŚĆ

1) Zwolnienie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz ze zwolnieniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć na w-f.

2) Każde dziecko nawet to niećwiczące ma mieć strój na zmianę na lekcję w-f.

3) Nauczyciel honoruje jedynie zwolnienia lekarskie. W wyjątkowych przypadkach zwolnić z zajęć może rodzic na czas nie dłuższy jak 1 tydzień.

4) W miesiącu, w którym ze względu na usprawiedliwioną nieobecność frekwencja wynosi poniżej 50 %, oceny za aktywność nie wstawiamy.

5) Nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak nieprzygotowanie do zajęć.

6) Aktywność w każdym miesiącu:

A. 100% frekwencji - **bardzo dobry**

B. 1-2 NP - **dobry**

C. 3 NP - **dostateczny**

D. 4-5 NP - **dopuszczający**

E. 6 i więcej NP - **niedostateczny**

Dodatkowo za minimum 5 działań: przeprowadzenie rozgrzewki, sędziowanie meczu, pomoc w rozstawieniu przyrządów, ich sprzątnięcie, wykonanie pracy dodatkowej np. gazetki, i.t.p. na koniec półrocza możemy wstawić ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Pływanie

1) Zwolnienie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz ze zwolnieniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć w-f na basenie.

2) Każde dziecko nawet to niećwiczące ma mieć strój na zmianę(koszulka, spodenki, klapki) na lekcję pływania.

3) Nauczyciel honoruje jedynie zwolnienia lekarskie. W wyjątkowych przypadkach zwolnić z zajęć może rodzic na czas nie dłuższy jak 1 tydzień.

4) W przypadku dziewcząt - mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję, jednak muszą mieć zwolnienie napisane przez rodzica.

5) Nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak nieprzygotowanie do zajęć.

6) Aktywność na koniec semestru:

A. 100% i 1 NP - **bardzo dobry**

B. 2-3 NP - **dobry**

C. 4-6 NP - **dostateczny**

D. 7-8 NP - **dopuszczający**

E. 9 i więcej NP – **niedostateczny**

G. OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH

- Uczeń ma prawo do ocen cząstkowych za uczestnictwo w zawodach zarówno organizowanych przez szkołę i organizacje pokrewne jak i związki sportowe pozaoświatowe.
- Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.
- Udział w zawodach wewnątrzszkolnych - uczeń otrzymuje plusy za aktywność.
- Udział w zawodach międzyszkolnych wieloetapowych do szczebla wojewódzkiego – uczeń otrzymuje ocenę celującą (6).

KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca - „6”

Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły,
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku.

Ocena bardzo dobra - „5”

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- wykazuje duże postępy w usprawnieniu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, zawsze systematycznie i konsekwentnie.

Ocena dobra - „4”

Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- sprawność motoryczną utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,

- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale za pomocą nauczyciela,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna - „3”

Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo - niektóre próby),
- wykazuje brak nawyków higienicznych

Ocena dopuszczająca - „2”

Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy przynosi sporadycznie (dwa razy w miesiącu) i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, złe odżywianie),
- unika udziału w zajęciach pozalekcyjnych.
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

Ocena niedostateczna - „1”

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju),
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje ostępów w usprawnianiu.

Zestawienie tabelaryczne ocen ucznia możliwych do uzyskania w ciągu semestru.

Lp.	TREŚCI OCENY	LICZBA OCEN W SEMESTRZE
A.	POSTĘP W OPANOWANIU UMIEJĘTNOŚCI I POPRAWIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	-

B.	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	WG STANDARDÓW WYMAGAŃ DLA DANYCH KLAS
C.	DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	1
D.	PRACA NA LEKCJI	WG UZNANIA NAUCZYCIELA
E.	WIADOMOŚCI	1
F.	AKTYWNOŚĆ	4-5
G.	UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH	W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI UDZIAŁU W ZAWODACH

3. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Częstotliwość oceniania

Wymagana, minimalna ilość ocen wystawionych w semestrze: 5 ocen

A. Umiejętności

- wg standardów wymagań dla danych klas
- podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczny udział i zaangażowanie w lekcjach WF.

B. Sprawność fizyczna

testy sprawności fizycznej mają na celu zdiagnozowanie sprawności fizycznej uczniów oraz interpretowanie stanu zdrowia uczniów i związku sprawności z regularną aktywnością fizyczną.

C. Wiadomości

nauczyciel ma prawo do wystawienia oceny na koniec semestru na podstawie plusów i minusów dotyczących wiadomości z zakresu kultury fizycznej otrzymywanych na bieżąco oraz na podstawie wyników ewentualnie przeprowadzonego testu z wiadomości.

D. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów;
- dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
- życzliwy stosunek do innych;
- frekwencja na zajęciach (spóźnienia, ucieczka z zajęć, zwolnienia bez uzasadnienia);
- systematyczne przygotowanie do lekcji (strój gimnastyczny);
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń ruchowych.

Sposoby oceniania

Ogólne zalecenia do wystawiania ocen

1. Uczniowie powinni bardzo dobrze znać kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciele stosują pełną skalę ocen od „1” do „6”.
4. Uczeń powinien mieć minimum 5 ocen w semestrze.
5. Każdej ocenie towarzyszy obszerny komentarz słowny.
6. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
7. Ocena powinna być indywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia -uwzględniać jego wkład pracy.
8. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu są jednakowo oceniani.
9. Rodzice są regularnie informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
10. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.

1. Umiejętności.

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenia powinien wziąć pod uwagę:

- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- płynność przebiegu ćwiczeń,
- stopień trudności układu,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma dwie próby podczas oceniania (oceniany próbą lepszą). Sposoby sprawdzania osiągnięć:

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny(zadania kontrolno-oceniające),
- obserwacja ucznia,
- testy z wiadomości

2. Sprawność fizyczna.

Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien potrafić dokonać samooceny swojej sprawności (określić sprawność) i porównać swoje wyniki z przyjętymi normami.

3. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy następująco:

A. Na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- sędziowanie
- prowadzenie rozgrzewki
- rozmowa, obserwacja
- wykonanie gazetki o tematyce sportowej
- praca pisemna - referaty itp.
- prowadzenie ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych
- zastosowanie wiadomości w pracy metodą problemową.

B. Test wiadomości nauczyciel może przeprowadzić pod koniec roku szkolnego z zakresu materiału realizowanego na lekcjach wychowania fizycznego

Ocenę z wiadomości nauczyciel może wystawić tylko na koniec semestru, głównie na podstawie plusów i minusów uzyskiwanych przez ucznia w trakcie realizacji określonych zadań zawartych w pkt. A. Test służy głównie nauczycielowi do zebrania informacji zwrotnej i uzyskania świadomości, że wyposażył uczniów w niezbędny zasób wiadomości, które w późniejszym życiu osobistym będzie potrafił wykorzystać w rozwijaniu aktywności ruchowej i działań prozdrowotnych. Może być brany pod uwagę jedynie przy wystawianiu oceny bardzo dobrej i celującej.

4. Postawy (zachowanie dotyczące w szczególności stosunku ucznia do zadań edukacyjnych):

- A. aktywność
- B. gotowość do zajęć
- C. udział w zawodach sportowych.

Ocenę za aktywność nauczyciel wystawia na koniec miesiąca lub semestru (pływanie), natomiast za postawy wymienione w pkt. A i B na bieżąco, według szczegółowych kryteriów zawartych w rozdziale II (pkt. 4-6).

Samokontrola i samoocena

Nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny.

Samokontrola i samoocena ucznia obejmuje:

- stan rozwoju fizycznego,
- poziom rozwoju sprawności fizycznej,
- poziom umiejętności ruchowej,
- poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej,
- zmiany postaw i nawyków.

4. NARZĘDZIA DO POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

ZESTAWY ZADAŃ PODLEGAJĄCYCH OCENIE
(ocena za technikę wykonania)

DLA KLAS IV

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

- A. Diagnoza siły mm brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg MTSF.
- B. Pomiar wysokości i ciężaru ciała. Interpretacja BMI.
- C. Diagnoza wydolności fizycznej – Próba Ruffiera.
- D. Zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
- E. Zestaw ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

2. Aktywność fizyczna (umiejętności ruchowe):

- A. Gimnastyka:
 - leżenie przewrotne i leżenie przerzutne,

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- B. Lekkoatletyka:
- start niski i bieg na 60 m
 - skok w dal sposobem naturalnym
 - rzut piłeczką palantową
 - skok wzwyż sposobem naturalnym
- C. Mini piłka nożna:
- przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki nogą „lepszą” na torze
- D. Mini piłka siatkowa:
- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- E. Minikoszykówka:
- podania i chwytów piłki sprzed klatki piersiowej (w miejscu lub/i w ruchu)
 - kozłowanie piłki w dowolnym tempie prawą i lewą ręką slalomem
- F. Mini piłka ręczna:
- podania jednorącz półgórne w marszu
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- G. Rekreacja (do wyboru przez uczniów):
- odbicie lotki w parach - badminton,
 - odbicie piłeczki pingpongowej dowolnym sposobem
- H. Pływanie:
- poślizg na piersiach
 - wślizg do wody z siadu na brzegu pływalni

3. **Wiadomości:**

- A. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
- B. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego .
- C. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
- D. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
- E. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.
- F. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski.
- G. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- H. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
- I. Opisuje piramidę żywienia , aktywności fizycznej i zasady zdrowego odżywiania.
- J. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

4. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- A. Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
- B. zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
- C. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

DLA KLAS V

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

- A. Pomiar rozwoju cech motorycznych Indekssem Sprawności Fizycznej.

- B. Test Coopera w formie marszowo – biegowej.
- C. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.
- D. Ćwiczenia mięśni posturalnych, ćwiczenia koordynacji ruchowej.

2. Aktywność fizyczna (umiejętności ruchowe):

A. Gimnastyka:

- mostek z leżenia tyłem
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- skok rozkroczny przez kozła

B. Lekkoatletyka:

- start niski i bieg na 60 m
- skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- Test Coopera

C. Mini piłka nożna:

- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający umiejętność prowadzenia piłki slalomem
- prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem na bramkę

D. Mini piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4m. od siatki

E. Minikoszykówka:

- rzut do kosza jednorącz z miejsca (zatrzymanie na jedno tempo – naskok)
- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się

F. Mini piłka ręczna:

- podania jednorącz półgórne w biegu
- rzut na bramkę w wysoku

G. Pływanie:

- poślizg na grzbiecie
- pływanie elementarne na piersiach

3. Wiadomości:

- A. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej.
- B. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.
- C. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- D. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych.
- E. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju.
- F. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
- G. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
- H. Zna zasady hartowania organizmu.
- I. Zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego grupy wiekowej.

4. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- A. Regulamin oraz zasady bezpiecznego poruszania się po boisku i korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- B. Zasady bezpiecznego wypoczynku w górach i nad wodą.
- C. Zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole.

DLA KLAS VI

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE:

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

- A. Pomiar rozwoju cech motorycznych Indeksem Sprawności Fizycznej i Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej.
- B. Test Coopera.
- C. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.
- D. Ćwiczenia mięśni posturalnych, ćwiczenia koordynacji ruchowej.

2. **Aktywność fizyczna (umiejętności ruchowe):**

- A. Gimnastyka:
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
 - stanie na rękach przy drabinkach
 - przerzut bokiem
 - skok kuczny przez 4 części skrzyni
- B. Lekkoatletyka:
 - start niski i bieg na 60 m
 - skok w dal techniką naturalną
 - rzut piłeczką palantową na odległość
 - bieg sztafetowy ze zmianą pałeczki sztafetowej
- C. Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka dogrywana od współwiczającego)
- D. Mini piłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 6m. od siatki
- E. Minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu – dwutakt.
- F. Mini piłka ręczna:
 - podania jednorącz półgórne ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
- G. Pływanie:
 - pływanie kraulem na piersiach
 - pływanie stylem grzbietowym

3. **Wiadomości:**

- A. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej.
- B. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.
- C. Rozpoznaje wady postawy i zna podstawowe sposoby zapobiegania.
- D. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych.
- E. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju.
- F. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
- G. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku.

- H. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- I. Wyjaśnia pojęcie zdrowia oraz wymienia pozytywne mierniki zdrowia.
- J. Zna zasady hartowania organizmu.
- K. Zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego grupy wiekowej.

4. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- A. Regulamin oraz zasady bezpiecznego poruszania się po boisku i korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- B. Podstawowe metody samoobrony.
- C. Zasady bezpiecznego wypoczynku w górach i nad wodą.
- D. Zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole.

DLA KLAS VII

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

- A. Diagnoza sprawności fizycznej według MTSF,
- B. Pomiar wysokości i ciężaru ciała. Interpretacja BMI.
- C. Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera.
- D. Zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
- E. Zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

2. Aktywność fizyczna (umiejętności ruchowe):

A. Gimnastyka:

- piramidy dwójkowe lub trójkowe
- układ gimnastyczny (leżenie przerzutne, leżenie przewrotne, przewrót w przód, przewrót w tył, podpór łukiem leżąc tyłem (mostek), stanie na rękach, przerzut bokiem)

B. Lekkoatletyka:

- bieg sztafetowy ze zmianą pałeczki sztafetowej (4x100m)
- skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki
- skok wzwyż techniką naturalną
- bieg na 100 metrów ze startu niskiego z pomiarem czasu
- bieg na 800 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy)

C. Piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy po podaniu od współwiczającego
- poruszanie się w obronie „każdy swego”

D. Piłka siatkowa:

- zagrywka dowolnym sposobem oraz przyjęcie piłki
- wystawienie piłki do zbitcia
- zbitcie piłki wystawionej przez partnera

E. Koszykówka:

- poruszanie się w obronie „każdy swego”
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego

F. Piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
- poruszanie się w obronie „każdy swego”

- G. Badminton
- odbicia lotki w parach przez siatkę
- H. Pływanie:
- pływanie stylem klasycznym
 - pływanie stylem zmiennym 3x25m - 3 stylami
- 3. Wiadomości:**
- A. zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- B. korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- C. umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- D. podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- E. rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku
- F. pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- G. ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- H. zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- I. testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- J. zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- 4. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**
- A. zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- B. sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

DLA KLAS VIII

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE:

- 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**
- A. Diagnoza sprawności fizycznej według MTSF, K. Zuchory
- B. Pomiar wysokości i ciężaru ciała. Interpretacja BMI.
- C. Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera
- D. Zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- E. Zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
- 2. Aktywność fizyczna (umiejętności ruchowe):**
- A. Gimnastyka:
- układ gimnastyczny wg inwencji ucznia sprawdzający nabyte umiejętności
 - piramidy dwójkowe i trójkowe
- B. Lekkoatletyka:
- skok wzwyż techniką naturalną, flop
 - bieg na 100 metrów ze startu niskiego z pomiarem czasu
 - bieg na 800 metrów (dziewczeta) i 1000 metrów (chłopcy)
 - Test Coopera
 - bieg terenowy z elementami orientacji w terenie
- C. Piłka nożna:
- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający nabyte umiejętności w piłce nożnej
 - poruszanie się w obronie „każdy swego” i „strefowej”
- D. Piłka siatkowa:
- zagrywka sposobem górnym
 - wystawienie i zabicie piłki oraz przyjęcie

- E. Koszykówka:
- poruszanie się w obronie „każdy swego”
 - zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający nabyte umiejętności koszykarskie
- F. Piłka ręczna:
- poruszanie się w obronie „każdy swego” i „strefowej”
 - zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający nabyte umiejętności w piłce ręcznej
- G. Taniec:
- dowolny układ taneczny (indywidualnie, w parze lub w grupie)

3. Wiadomości:

- A. zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- B. korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- C. umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- D. podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- E. rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku
- F. pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- G. ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- H. zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- I. testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- J. zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

4. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- A. zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- B. sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia