

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2
IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI W ŁĘCZNEJ**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dla II etapu edukacji

Klasy 4-8

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do **całocyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie**. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całocyciowej aktywności fizycznej.

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących **blokach tematycznych**:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

ZASADY OCENIANIA

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią szkolnych wymagań edukacyjnych.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
6. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
7. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
8. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
9. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:
celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
10. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
11. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 6.
12. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
13. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.

Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych

i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

15. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
16. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
17. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
18. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
19. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
20. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
21. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
22. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
23. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
24. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
25. Ocena może być obniżona maksymalnie o dwa stopnie.
26. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach

uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).

27. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
28. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu z dnia 30 kwietnia 2007r.
29. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
30. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.
31. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez szkolne wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, obowiązują decyzje, które podejmuje zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie, powiatu, rejonu, województwa.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczone elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV

semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Pływanie: Umiejętność zanurzenia ciała w wodzie.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.

Pływanie: Umiejętność zanurzenia ciała w wodzie.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Pływanie: Umiejętność leżenia na wodzie przodem i tyłem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki.

Pływanie: Umiejętność leżenia na wodzie przodem i tyłem.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V

semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu.

Pływanie Przepłynięcie odcinka 25m z przyrządem lub bez.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu.

Mini piłka nożna: Przyjęcie piłki podszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy.

Pływanie Przepłynięcie odcinka 25m z przyrządem lub bez.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę gimnastyczną.

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

Pływanie Przepłynięcie odcinka 25m stylem dowolnym.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę gimnastyczną.

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

Pływanie Przepłynięcie odcinka 25m stylem dowolnym.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI

semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny
(bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny
(bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę prostym podbiciem.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII

semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Piramidy dwójkowe

Lekkoatletyka: Bieg wahadłowy 4x10m

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Piramidy dwójkowe

Lekkoatletyka: Bieg wahadłowy 4x10m

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

Piłka nożna: Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Piramidy trójkowe

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył

Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”.

Koszykówka: Krycie indywidualne.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Piramidy trójkowe

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył

Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”.

Koszykówka: Krycie indywidualne.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem z piłką.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów **klas VIII**

semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką flop.

Piłka siatkowa: Blok pojedynczy.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką flop.

Piłka siatkowa: Blok pojedynczy.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

Piłka nożna: Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Zwis na prostych ramionach na drążku .

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki na trzy odbicia.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki .

Piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Zwis na ugiętych ramionach na drążku.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki na trzy odbicia.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki .

Piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej .

Piłka nożna: Piłkarski tor przeszkód.

WIADOMOŚCI

Klasa IV

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Klasa VIII

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

MOTORYCZNOŚĆ

Badanie kompetencji ruchowych w klasach 4-8 w okresie luty-kwiecień 2025.
„Sportowe talenty”