# Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w Szkole Podstawowej nr 2 w Łęcznej

**Wymagania ogólne:**

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego , klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

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

„W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych   
w następujących blokach tematycznych:

## Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

## Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

## Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

## Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający 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, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

## Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.”

# Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa IV

## Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
   1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
4. 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;
5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
6. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
7. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

## Aktywność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

1. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
2. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
4. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
   1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
5. 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;
6. uczestniczy w minigrach;
7. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
8. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
9. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
10. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
11. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
12. wykonuje marszobiegi w terenie;
13. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
14. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

## Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
3. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
4. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:
6. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
7. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
8. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
9. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

## Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
3. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
4. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
5. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
6. W zakresie umiejętności. Uczeń:
7. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
8. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

## Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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.
   1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
4. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
5. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
6. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

## Aktywność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

1. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
2. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
3. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
4. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
   1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
5. 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;
6. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
7. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
8. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
9. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
10. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
11. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
12. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
13. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
14. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
15. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
16. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
17. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
18. przeprowadza fragment rozgrzewki.

## Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. 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.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:
6. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
7. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
8. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

## Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
3. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
4. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
5. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
6. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
7. W zakresie umiejętności. Uczeń:
8. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
9. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
10. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

## Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
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 zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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;

1. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
2. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

## Aktywność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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.
   1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
7. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
8. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
9. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
10. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
11. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
12. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
13. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
14. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
15. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
16. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
17. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
18. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

## Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
3. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
4. W zakresie umiejętności. Uczeń:
5. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
6. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

## Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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.
6. W zakresie umiejętności. Uczeń:
7. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
8. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
9. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

## Kompetencje społeczne.

Uczeń:

1. 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;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła (klasy 4-8) zmodyfikowanego pod względem pływania

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**  Sprawdziany (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszczający | 1  niedostateczny |
| **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** | Uczeń samodzielnie proponuje: 10 (4 kl) 12 (5 kl.), 14 (6 kl), 16 (kl 7, 8)  ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę  Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe  zgodnie z tematyką zajęć | Uczeń samodzielnie proponuje: 10 (4 kl)  12 (5 kl) 14 (6 kl),  16(kl7,8)  ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką.  Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć | uczeń proponuje: 7 (4 kl) 10-8 (5 kl)  12-9 (6 kl) 13-10 (kl 7,8) ćwiczeń,  Uczeń potrafi  zaproponować zabawę ruchową | uczeń proponuje: 4-6 (4 kl) 7-5 (5 kl) 8-5 (6 kl) 9-7 (7, 8 kl)  ćwiczeń,  korzysta z pomocy n-la, zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej | Uczeń proponuje: 3-2 (4 kl) 4-2 (5 kl.) 4-2 (6 kl.) 5-6 (kl 7, 8) ćwiczenia,  nie chce  korzystać z pomocy n-la, uczestniczy w zabawie ruchowej | uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| **Lekkoatletyka:**   1. technika rzutu p. palantową 2. technika skoku w dal 3. technika startu niskiego i biegu sprinterskiego 4. biegi średnie i długie 5. test Coopera 6. Biegi przełajowe i na orientację | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej,  Ad.4.5.6  pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości  Ad.4.5,6  pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym  Zaangażowanie  Ad.4.5  pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania. | Uczeń wykonuje  zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la  wymaga motywowania  Ad.4.5  pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania | Wykonane przez ucznia zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania  Ad.4.5  przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| **Gimnastyka podstawowa**   1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek, 2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła 3. technika skoku kucznego przez skrzynię 4. ćwiczenia równoważne. 5. ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń- technika wykonania i nazewnictwo | Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.  Ad.4.  Uczeń prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.  Ad. 5.   * Zna 10 ćwiczeń i pozycji +2 potrafi zastosować w praktyce (4 kl.) * Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.) * Zna 15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.) * Zna 15 +4 zast. w * prakt. (8 kl) | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.  Ad.4.  Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem  Ad. 5.   * Zna 10 ćwiczeń i pozycji (4 kl) * Zna 12 (5 kl) * Zna 15 (6, 7 kl.) * Zna 15+2 zast. w prakt. (kl. 8) | Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la,  Ad.4.  Uczeń prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la  Ad. 5.   * Zna 8 ćwiczeń i pozycji (4 kl) * Zna 10- (5 kl) * Zna 13 (6, 7 kl.) * Zna 15 (kl. 8) | Uczeń nie wykonuje samo- dzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi elementami.  Ad.4.  Uczeń prezentuje układ z czteroma dużymi błędami, wymaga motywowania n-la  Ad. 5.   * Zna 6 ćwiczeń i pozycji (4 kl.) * Zna 8 (5 kl.) * Zna 10 (6, 7 kl.) * Zna 13 (kl. 8) | Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la  Ad.4.  Uczeń prezentuje niekompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la  Ad 5.   * Zna 4 ćwiczeń i pozycji (4 kl.) * Zna 6 (5 kl.) * Zna 8 (6, 7 kl.) * Zna 10 (kl. 8) | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania  Ad. 4.  Uczeń nie podejmuje wykonania zadania  Ad. 5  Uczeń nie podejmuje wykonania zadania |
| **MINI GRY SPORTOWE** |  |  |  |  |  |  |
| **Mini piłka siatkowa**   1. postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku. 3. technika odbicia sposobem górnym palcami 4. „ koszyczek” 5. odbicie sposobem dolnym oburącz technika wykonania skutecznej zagrywki 6. znajomość podstawowych zasad mini gier. | Ad. 3  Uczeń  samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze,  Ad. 4.  Pewnie kieruje piłkę w założonym  kierunku  Ad. 5  Skuteczność zagrywki 7-6 na 7 prób | Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem | Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | Uczeń nie podejmuje wykonania zadania |
| **Mini piłka koszowa**   1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + piwot + podanie 3. technika podani sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6 kl)   ze zmianą kierunku i tempa biegu  (7,8 kl.)   1. poruszanie się po boisku 2. znajomość podstawowych zasad mini gier | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze  Ad.3  Spójne wykonanie wszystkich elementów + zastosowanie w grze. | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Ad.3  Spójne wykonanie wszystkich elementów | Ad. 1 i 4  Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem  Ad.3  Błąd kroków w  pivocie lub zatrzymaniu na jedno tempo | Ad. 1 i 4  Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem  Ad.3  Błąd kroków w pivocie i zatrzymaniu na jedno tempo | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | Uczeń nie podejmuje wykonania zadania |
| **Mini piłka ręczna**   1. technika rzutu i strzału jednorącz z miejsca (4 kl.) 2. technika podań i chwytów piłki, z miejsca (4 kl.).   W ruchu, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (5, 6 kl.).  Wykonuje i stosuje w grze podania i chwyty piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (7,8 kl.)   1. poruszanie się po boisku 2. znajomość podstawowych zasad mini gier | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze | Uczeń  prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem  wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów | Nie wszystkie  ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | Uczeń nie podejmuje wykonania  zadania |
| **Mini piłka nożna**   1. Prowadzenie piłki w biegu. 2. Strzał do bramki 3. Podania i przyjęcia piłki. 4. Znajomość podstawowych zasad mini gier   **(dotyczy wszystkich mini gier)** | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze  Ad.4   * zna 4 zasady i próbuje sędziować (4 kl) * zna 5 zasad i próbuje sędziować (5 kl) * zna 6 zasad, sędziuje (6 kl.) * zna 7 zasad i dobrze sędziuje (7, 8 kl) | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem  wykonuje zadanie, stosuje w grze  Ad.4.   * zna 4 (4 kl.) * zna 5 (5 kl.) * zna 6 (6 kl.) * zna 6 zasad i próbuje * sędziować (7-8 kl.). | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,  Ad.4.   * zna 3zasady (4 kl.) * zna 4 zasady (5 kl.) * zna 5zasad (6 kl.) * zna 6 zasad (7-8 kl) | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.  Korzysta z pomocy n-la  Ad.4.   * zna 2 zasady (4 kl.) * zna 3 zasady (5 kl.) * zna 4 zasady (6 kl.) * zna 5 zasad (kl.7-8) | Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la  Ad.4.   * zna 1 zasadę (4 kl.) * zna 2 zasady (5 kl.) * zna 3 zasady (6 kl.) * zna 4 zasady (kl.7-8) | Uczeń nie podejmuje wykonania zadania  Ad. 4  Uczeń nie podejmuje wykonania zadania |
| **Taniec**   1. Technika wykonania kroków aerobiku 2. Technika wykonania kroków latino 3. Układ taneczny | Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki  Ad.3.  Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu. | Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki .  Ad.3.  Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem | Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la  Ad.3.  Uczeń prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki | uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la  Ad.3.  Uczeń prezentuje układ z błędami w schemacie | Uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo, wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la | Uczeń nie podejmuje wykonania  sprawdzianu |
| **Unihokej**   1. prowadzenie piłki:  * forhandem w marszu kl.4, * forhandem i backhandem w marszu kl. 5, * forhandem i backhandem w biegu kl. 6, * forhandem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku kl. 7-8  1. strzał do bramki:  * z miejsca forhandem kl. 4 * z miejsca backhandem  kl. 5 * z truchtu forhandem lub backhandem kl. 6 * z biegu forhandem i backhandem kl. 7-8  1. podania i przyjęcia piłki:  * forhandem z miejsca kl. 4 * forhandem i backhandem z miejsca kl. 5 * forhandem i backhandem w truchcie kl. 6 * forhandem i backhandem w biegu kl. 7-8  1. znajomość podstawowych zasad mini gier   (dotyczy wszystkich mini gier) | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze. | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.  Korzysta z pomocy n-la | Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie. nie korzysta z pomocy n-la | Uczeń nie podejmuje wykonania  sprawdzianu |
| **Edukacja zdrowotna** | Uczeń:   * wykonuje działania na ocenę bardzo dobrą, * układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków z podziałem na węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7-8) * wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu | Uczeń:   * wykonuje działania na ocenę dobrą * wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczeniem | Uczeń:   * wykonuje działania na ocenę dostateczną * dba o prawidłową postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem * potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę * - | Uczeń:   * wykonuje działania na ocenę dopuszczająca * wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna | Uczeń:  dba o higienę osobista i czystość odzieży | Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej |
| **Pływanie**  Klasa 4  I semestr  przepływa dystans 25m kraulem  na grzbiecie  II semestr  przepływa dystans 25m kraulem na piersiach  Klasa 5  I semestr  przepływa dystans 25m kraulem  na grzbiecie  II semestr  przepływa dystans 25m kraulem na piersiach | Dystans 25 metrów pokonuje pewnie bardzo bez błędów technicznych.    Dystans 25 metrów pokonuje pewnie bardzo bez błędów technicznych. | Dystans 25 metrów pokonuje pewnie poprawnie technicznie.  Dystans 25 metrów pokonuje pewnie poprawnie technicznie. | Dystans 25 metrów pokonuje pewnie z błędami technicznymi.  Dystans 25 metrów pokonuje pewnie z błędami technicznymi, | Dystans 25 metrów przepływa z zatrzymaniem popełniając technicznie błędy.  Dystans 25 metrów przepływa z zatrzymaniem popełniając technicznie błędy,. | Dystans 25 metrów przepływa z zatrzymaniem i przyborami popełniając technicznie błędy.  Dystans 25 metrów przepływa z zatrzymaniem i przyborami popełniając technicznie błędy. | Nie podejmuje próby przepłynięcia dystansu  Nie podejmuje próby przepłynięcia dystansu |