

## **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 całościowej aktywności fizycznej.

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

#### **1. 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.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **4. 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, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

#### **5. 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

#### **I. 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 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;
  - 2) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
  - 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
  - 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

#### **II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 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 marszobieg 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. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 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. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
  - 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

#### **I. 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 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, indywidualne i z partnerem;
  - 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

#### **II. 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;
- 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.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 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. 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 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. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 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.

Klasy VII i VIII

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

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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.

2. 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;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

## II. 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.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 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, zbiecie 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. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
  - 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **IV. 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 redukcji 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 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.



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**

<b>OCENA</b> Sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>	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
<b>Lekkoatletyka:</b> 1.technika rzutu p. palantową 2.technika skoku w dal	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik	Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la	Wykonane przez ucznia zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

3.technika startu niskiego i biegu sprinterskiego 4.biegi średnie i długie 5.test Coopera 6.Biegi przełajowe i na orientację	w swojej gr. wiekowej,  Ad.4.5.6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej	Ad.4.5,6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	Zaangażowanie  Ad.4.5 pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	wymaga motywowania  Ad.4.5 pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	n-la, wymaga motywowania Ad.4.5 przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki	
<b>Gimnastyka podstawowa</b> 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.)	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 czterema 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

	- Zna 15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.) - Zna 15 +4 zast. w prakt. (8 kl)					
<b>MINI GRY SPORTOWE</b>						
<b>Mini piłka siatkowa</b> 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
<b>Mini piłka koszowa</b> 1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + pivot + podanie 3. technika podani sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz chwyków w	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

<p>marszu (4kl) w biegu (5,6 kl)</p> <p>ze zmianą kierunku i tempa biegu (7,8 kl.)</p> <p>4. poruszanie się po boisku</p> <p>5. znajomość podstawowych zasad mini gier</p>						
<p><b>Mini piłka ręczna</b></p> <p>1. technika rzutu i strzału jednorącz z miejsca (4 kl.)</p> <p>2. technika podań i chwytów piłki, z miejsca (4 kl.).</p> <p>W ruchu, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (5, 6 kl.).</p> <p>Wykonuje i stosuje w grze podania i chwyt piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (7,8 kl.)</p> <p>3. poruszanie się po boisku</p> <p>4. znajomość podstawowych zasad mini gier</p>	<p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze. Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy na</p>	<p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>

<p><b>Mini piłka nożna</b></p> <p>1. Prowadzenie piłki w biegu. 2. Strzał do bramki 3. Podania i przyjęcia piłki. 4. Znajomość podstawowych zasad mini gier <b>(dotyczy wszystkich mini gier)</b></p>	<p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> <p>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)</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze</p> <p>Ad.4. - zna 4 (4 kl.) - zna 5 (5 kl.) - zna 6 (6 kl.) - zna 6 zasad i próbuje sędziować (7-8 kl.).</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,</p> <p>Ad.4. - zna 3 zasady (4 kl.) - zna 4 zasady (5 kl.) - zna 5 zasad (6 kl.) - zna 6 zasad (7-8 kl)</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. Korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. - zna 2 zasady (4 kl.) - zna 3 zasady (5 kl.) - zna 4 zasady (6 kl.) - zna 5 zasad (kl.7-8)</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. - zna 1 zasadę (4 kl.) - zna 2 zasady (5 kl.) - zna 3 zasady (6 kl.) - zna 4 zasady (kl.7-8)</p>	<p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p> <p>Ad. 4 Uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>
<p><b>Taniec</b></p> <p>1. Technika wykonania kroków aerobiku 2. Technika wykonania kroków latino 3. Układ taneczny</p>	<p>Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki</p> <p>Ad.3. Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu.</p>	<p>Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki .</p> <p>Ad.3. Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem</p>	<p>Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.3. Uczeń prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki</p>	<p>uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.3. Uczeń prezentuje układ z błędami w schemacie</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo, wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la</p>	<p>Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>
<p><b>Unihokej</b></p> <p>1. prowadzenie piłki: -forhandem w marszu kl.4,</p>	<p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką,</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje</p>	<p>Uczeń nie podejmuje wykonania</p>

<p>-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          2. 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          3. 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          4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)</p>	<p>osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p>	<p>maksymalnym zaangażowanie m</p>	<p>błędami, nie stosuje w grze.          Korzysta z pomocy n-la</p>	<p>zadanie. nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>sprawdzianu</p>
<p><b>Edukacja zdrowotna</b></p>	<p>Uczeń:          - wykonuje działania na ocenę bardzo dobrą,          - układa jednodniowy jadłospis</p>	<p>Uczeń:          - wykonuje działania na ocenę dobrą          - wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować</p>	<p>Uczeń:          - wykonuje działania na ocenę dostateczną          - dba o prawidłową postawę, siedzi</p>	<p>Uczeń:          - wykonuje działania na ocenę dopuszczającą          - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe</p>	<p>Uczeń:          dba o higienę osobista i czystość odzieży</p>	<p>Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej</p>

	<p>składający się z pięciu posiłków z podziałem na węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7-8)</p> <p>- wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu</p>	<p>farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczeniem</p>	<p>prosto w ławce, przed komputerem</p> <p>- potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę</p> <p>- -</p>	<p>odżywianie się i aktywność fizyczna</p>		
<p><b><u>Pływanie</u></b></p> <p>Klasa 4</p> <p>I semestr</p> <p>przepląwa dystans 25m kraulem na grzbiecie</p> <p>II semestr</p> <p>przepląwa dystans 25m kraulem na piersiach</p> <p>Klasa 5</p> <p>I semestr</p> <p>przepląwa dystans 25m kraulem na grzbiecie</p> <p>II semestr</p> <p>przepląwa dystans 25m kraulem na piersiach</p>	<p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie bardzo bez błędów technicznych.</p> <p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie bardzo bez błędów technicznych.</p>	<p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie poprawnie technicznie.</p> <p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie poprawnie technicznie.</p>	<p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie z błędami technicznymi.</p> <p>Dystans 25 metrów pokonuje pewnie z błędami technicznymi,</p>	<p>Dystans 25 metrów przepląwa z zatrzymaniem popełniając technicznie błędy.</p> <p>Dystans 25 metrów przepląwa z zatrzymaniem popełniając technicznie błędy,.</p>	<p>Dystans 25 metrów przepląwa z zatrzymaniem i przyborami popełniając technicznie błędy.</p> <p>Dystans 25 metrów przepląwa z zatrzymaniem i przyborami popełniając technicznie błędy.</p>	<p>Nie podejmuje próby przepląnięcia dystansu</p> <p>Nie podejmuje próby przepląnięcia dystansu</p>