

WYMAGANIA EDUKACYJNE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE/ŹRÓDŁA

- 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 ;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jedn.:Dz. U. z 2020 r. poz. 1327).
- Statut Szkoły Podstawowej w Mokrzychach

Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego, sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych oraz warunkami i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wf.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona” , kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu , uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego

w sekretariacie szkoły.

- Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

PRZEDMIOT OCENY

- Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:

- **Przygotowanie do lekcji i zaa**
- **Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**
- **Umiejętności ruchowe ucznia,**

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- **Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,**
- **Aktywność pozalekcyjna: zajęcia dodatkowe- koło sportowe, szachowe.**

Uwaga:

Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie z ZOW wg skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)

CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

OBSZARY / KRYTERIA OCENIANIA	ILOŚĆ OCEN
Ocena za przygotowanie do lekcji (przynoszenie stroju sportowego)	cztery oceny w semestrze
Praca na lekcji, postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	-jedną ocenę w semestrze za uzyskane plusy i minusy, - oceny za jednostki lekcyjne,
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	w zależności od zadań kontrolnych 4-6 ocen w semestrze

Ocena za udział w zawodach sportowych	jedna ocena za każdorazowy udział
Aktywność sportowa poza szkolna ucznia	jedna oceny w semestrze

Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszytcie pomocniczym.

OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

- **Uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych** .Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.
- **Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.**
- **Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia niećwiczenie na lekcji.**
- **Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)** jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. **spodenki sportowe, koszulka lub dres, obuwie sportowe**) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności, nauczyciel odnotowuje.
- **Uczeń (brak stroju) przygotowania do lekcji zgłasza podczas sprawdzania obecności.**

Brak stroju sportowego	OCENA
1 x brak stroju sportowego	5
2 x brak stroju sportowego	4
3 x brak stroju sportowego	3
4 x brak stroju sportowego	2

OCENA ZA PRACĘ NA LEKCJI , POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Ocena wystawiana jest na koniec semestru.

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:

-prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry, zabawy itp.)

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: za niechętny i negatywny stosunku do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego: - nie przestrzeganie zasady fair play

- lekceważenie poleceń nauczyciela

- wulgarne słownictwo na lekcji

- przemoc wobec innych kolegów w grupie

- nie szanowanie sprzętu sportowego,

- stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych,

Za uzyskanie:

✓ Brak plusów i minusów ocena bardzo dobra

✓ 3 plusy uczeń otrzymuje ocenę celującą

- ✓ 1-2 plusy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą ; bardzo dobrą+
- ✓ 1- 2 minusy – ocenę dobrą; ocenę dobrą+
- ✓ 3-4 minusy – ocenę dostateczną
- ✓ 5 minusów – ocenę dopuszczającą
- ✓ 6 i więcej -- ocenę niedostateczną

Nauczyciel ocenia również pracę i postawę ucznia na pojedynczych jednostkach lekcyjnych po wcześniejszym poinformowaniu.

OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIĄ

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania.

Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego, unihokeja.
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

Ocenę niedostateczną otrzyma uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ WŁASNĄ

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,
 - ocena 6** -uczeń uczestniczy w gminnych/powiatowych zawodach sportowych,
 - ocena 6** –udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich,
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach pozaszkolnych, innych KS potwierdzone zaświadczeniem (**jedna (6) ocena bieżąca - raz w semestrze**)

Poprawa ocen bieżących:

- uczeń może poprawić ocenę w ciągu dwóch tygodni od dnia wpisania oceny do dziennika, poprawa jest dobrowolna, a jej wynik zostaje zawsze wpisany obok oceny pierwotnej.
- w przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. 8.

- uczeń może uzyskać wyższą od przewidywanej ocenę roczną z przedmiotu jeśli do trzech dni od uzyskania informacji o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej zgłosi do nauczyciela w imieniu swoim i rodziców lub prawnych opiekunów uzasadnioną prośbę za pośrednictwem wiadomości poprzez dziennik Librus o ustalenie zakresu materiału do opanowania i sposobu podwyższenia oceny.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4-8 – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

Poziom ponadpodstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach między klasowych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi

- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń □
uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa nieprzygotowany do zajęć
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę **NIEDOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Podstawa programowa z wychowania fizycznego 14.02.2017r.

Klasa IV

Uczeń:

- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie) Mierzy tętno przed i po wysiłku;
- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.
- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;
- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa IV

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

Klas IV

okres I

- **Gimnastyka:** Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zaw. przez ławeczkę,
- **Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,
- **Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m).
- **Mini koszykówka:** Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
- **Mini piłka ręczna:** Podania piłki w dwójkach w miejscu.
- **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem.
- **Dwa ognie:** Chwył piłki po odbiciu od ściany .

okres II

- **Gimnastyka:** Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Siady z leżenia 30s.
- **Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg. Bieg wahadłowy 4x10m
- **Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .
- **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca .
- **Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.
- **Mini piłka nożna:** Strzał piłką do bramki z miejsca.
- **Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki .

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa V

- - uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- -umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)
- - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- - wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiernej i swojej,
- - rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- - wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
- - umie dokonać pomiaru tętna,
- - umie prowadzić rozgrzewkę,
- - umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- - zna zasady i przepisy poznanych gier,
- - wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,

- - potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

okres I

- **Gimnastyka:** Przewrót w przód z naskoku. Skok rozkroczny przez kozła,
- **Lekkoatletyka:**, Bieg na dystansie 600m. Bieg na dystansie 60m .Skok wzwyż techniką naturalną.
- **Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).
- **Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.
- **Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wysoku.
- **Unihokej:** Prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.
- **Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy.
- **Unihokej:** Prowadzenie piłeczki po slalomem i strzał do bramki .

okres II

- **Gimnastyka:** Stanie na rękach z asekuracją. Siady z leżenia 30s.
- **Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.
- **Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.
- **Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.
- **Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.
- **Gimnastyka artystyczna:** Prowadzenie rozgrzewki z przyborem. DZIEWCZĘTA
- **Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki. CHŁOPCY

WYMAGANIA W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa VI

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
- dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,

- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”, potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VI na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

okres I

- **Gimnastyka:** Układ ćwiczeń wolnych., Skok przez kozła, Przewrót w tył.
- **Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 600, 60m,
- **Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).
- **Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.
- **Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu.
- **Gimnastyka artystyczna:** Układ ćwiczeń do muzyki. DZIEWCZĘTA
- **Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .
- **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę. CHŁOPCY

okres II

- **Gimnastyka:** Skok kuczny na skrzynię. Przerzut bokiem. Siady z leżenia 30s.
- **Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).
- **Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.
- **Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.
- **Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.
- **Gimnastyka artystyczna:** Samodzielne prowadzenie krótkiego układu ćwiczeń przy muzyce. DZIEWCZĘTA
- **Mini piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód. CHŁOPCY

WYMAGANIA W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa VIII, VIII

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.

- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia.
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII, VIII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

okres I

- **Gimnastyka:** Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. **Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 600m, 60m.
- **Piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.
- **Koszykówka:** Rzuty do kosza z wysoku.
- **Piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.
- **Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce. DZIEWCZĘTA
- **Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).
- **Piłka nożna:** Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji. CHŁOPCY

okres II

- **Gimnastyka:** Stanie na rękach z kłęk podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,
- **Lekkoatletyka:** Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.
- **Piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.
- **Koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.
- **Piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, zutów.
- **Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce -DZIEW.
- **Piłka nożna:** Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji. -CHŁOPCY

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

1. Uczniowie z ADHD

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ukierunkować nadmierną energię ruchową

- skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa
- formułować jasne i krótkie polecenia
- przypominać obowiązujące zasady na lekcji
- odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zdań
- akcentować każdy sukces
- na zakończenie lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające
- ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia,
- wzmacniać pozytywnie (chwalić).

2. Uczniowie z zespołem Aspergera

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- prowadzić precyzyjny pokaz.

3. W pracy z dziećmi z dysleksją należy:

- stosować ćwiczenia naprzemianstronne
- okazywać im dużo cierpliwości
- stosować ćwiczenia równoważne
- dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.

4. W pracy z uczniami, którzy posiadają opinię o obniżeniu wymagań edukacyjnych należy:

- wydłużać czas wykonywania ćwiczeń
- chwalić postępy ∞ wydawać proste polecenia
- dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu
- egzekwować proste formy ruchowe.

5. W pracy z dziećmi z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarskich.

6. Objawy zaburzeń funkcji słuchowo – językowych oraz wzrokowo – przestrzennych, integracji percepcyjno – motorycznej i lateralizacji:

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- dzielić dane zagadnienia na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
- nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.

- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

7. Uczeń niedostosowany społecznie lub zagrożony niedostosowaniem społecznym.

- podporządkowanie wszelkich oddziaływań dydaktycznych celom wychowawczym,
- w nauczaniu preferowanie treści zbliżonych do codziennych problemów życiowych ucznia, skłaniających go do zastanawiania się nad własnym postępowaniem i zrozumieniem istoty wartościowania moralnego,
- eksponowanie w czasie procesu dydaktycznego tych treści nauczania, które w sposób szczególny kształtują pozytywne cechy osobowości (wrażliwość, współczucie, pracowitość), - stopniowanie liczby i trudności zadań szkolnych,
- dzielenie materiału do wyuczenia na partie, egzekwowanie wiedzy częściej, ale z mniejszego zakresu,
- włączanie ucznia do zajęć z zakresu strategii radzenia sobie ze stresem, treningów zastępowania agresji,
- stwarzanie uczniowi możliwości odnoszenia sukcesów na terenie szkoły,
- korygowanie i wyrównywanie zaniedbań dydaktycznych oraz wychowawczych.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno -Psychologicznej.

Ocena obejmuje :

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Uczeń w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

Realizacja wymagań edukacyjnych zawartych w podstawie programowej na poszczególne oceny

Klasa IV, V

ocena	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Kompetencje społeczne					
				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
				zna zasady kulturalnego kibicowania	
				omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Wiedza				rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	
					rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
				wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	
			dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała		

			oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki		
Umiejętności				mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	
			wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa		
			demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne		
				wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała	
Aktywność fizyczna					
Wiedza				opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych	
				opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej	
					rozdziela pojęcia technika i taktyka
				wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	
				wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie	

Umiejętności				wykonuje : 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	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
			uczestniczy w minigrach		
					organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej
				uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej	
				uczy przewrót w przód z różnych wyjściowych;	
					wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową
			wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego		
			wykonuje marszobiegi w terenie		
				wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem	
				wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu	

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Wiedza			zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego		
				opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	
			wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia		
Umiejętności			respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych		
				wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	
			posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem		
				wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku	
Edukacja zdrowotna					
Wiedza				opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	
				opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej	
					opisuje zasady zdrowego odżywiania
			opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych		

Umiejętności			przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży		
				Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach	

Realizacja wymagań edukacyjnych zawartych w podstawie programowej na poszczególne oceny

Klasa VI

ocena	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Kompetencje społeczne					
				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
			zna zasady kulturalnego kibicowania	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	
					identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
					współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując

					asertywność i empatię
				omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Wiedza			wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);		
			wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała		
Umiejętności					wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
				demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z	

				partnerem	
Aktywność fizyczna					
Wiedza				wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych	
					opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
					opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
				wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej)	
					definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
Umiejętności					rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
				wykonuje: 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;	
					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;
			uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych		
				uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	
					organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną

				wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu	
				wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez	
				wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją	
				wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	
				wykonuje bieg krótki ze startu niskiego	
				wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody	
					przeprowadza fragment rozgrzewki
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Wiedza					wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
				omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	
			wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego		

Umiejętności					stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
			korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych		
				wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)	
Edukacja zdrowotna					
Wiedza					wyjaśnia pojęcie zdrowia
				opisuje pozytywne mierniki zdrowia	
			wymienia zasady i metody hartowania organizmu		
				omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	
Umiejętności				wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;	
				wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	
				podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	

Realizacja wymagań edukacyjnych zawartych w podstawie programowej na poszczególne oceny

Klasa VII, VIII

ocena	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Kompetencje społeczne					
Wiedza				wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	
			wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej		
				wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	
Umiejętności					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Wiedza					wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
			wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej		
				wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	
Umiejętności				wykonuje wybrane próby	

				kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych	
					ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
				demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	
Aktywność fizyczna					
Wiedza				omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	
			wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie		
				wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	
					charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
			wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych		
Umiejętności				wykonuje 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	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
			uczestniczy w grach	uczestniczy w grach szkolnych	

			szkolnych i uproszczonych jako zawodnik	i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia	
				planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”	
				uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	
				wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa	
					opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej
				wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;	
				wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym	
				przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
					diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną,

					wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Wiedza				wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im	
				wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	
Umiejętności			respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	stosuje zasady samoasekuracji	stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
				potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	
Edukacja zdrowotna					
Wiedza				omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	
			wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ		
				omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do	

				podejmowania aktywności fizycznej	
					wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
Umiejętności				opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej	
			demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.		
					dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb