

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV i VIII**

## **Informacje wstępne:**

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Szkoły Podstawowej nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach.
2. Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. 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 oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych oraz statut szkoły.
3. Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na programie Krzysztofa Warchoła „Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”.

## I. KONTRAKT Z UCZNIAMI

- 1.Uczeń w pierwszym miesiącu nauczania zapoznany zostaje przez nauczyciela prowadzącego z przedmiotowym systemem oceniania z wychowania fizycznego, który obowiązuje w Szkole Podstawowej nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach.
- 2.Uczeń ma obowiązek poznać zasady BHP panujące na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je w ciągu całego roku szkolnego zarówno w stosunku do siebie, jak i do innych osób uczestniczących w zajęciach.
- 3.Uczeń ma obowiązek posiadania na zajęciach wychowania fizycznego stroju sportowego, którym jest biała koszulka, sportowe spodenki (ewentualnie dres) oraz obuwie z nieślizgającą się oraz nie rysującą nawierzchni podeszwą. Obuwie ma być sznurowane, ewentualnie na rzepy, a jego stan musi zapewniać bezpieczne uczestnictwo w lekcji. Osoby posiadające długie włosy (zachodzące na oczy) mają obowiązek związania ich. Na zajęciach obowiązuje zakaz noszenia jakiejkolwiek biżuterii (kolczyków, łańcuszków, bransoletek, itp.). Niedostosowanie się do tego punktu kontraktu nauczyciel odnotowuje w swojej dokumentacji i będzie miało wpływ na otrzymanie jednej z ocen z aktywności.
- 4.Uczeń posiadający długotrwałe zwolnienie z wychowania fizycznego ma możliwość uzyskania oceny śródrocznej i końcowo rocznej (według odrębnie ustalonych dla tej sytuacji kryteriów) lub w przypadku braku możliwości ustalenia wyżej wymienionych ocen (uczeń nie bierze udziału w zajęciach) zamiast oceny klasyfikacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania będzie miał wpis „zwolniony” / „zwolniona”.
- 5.Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.
- 6.Zwolnienia krótkoterminowe są przedstawione nauczycielowi na zbiorce rozpoczynającej zajęcia.
- 7.Do szatni uczniowie wchodzić po przerwie w ciszy i spokoju. Zobowiązani są do pozostawienia po sobie porządku.
- 8.Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni dyrekcja szkoły oraz nauczyciel prowadzący nie odpowiada. Rzeczy te mogą zostać przechowane w trakcie trwania lekcji w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego.
- 9.Uczniowie nie mogą opuścić lekcji bez opieki.
- 10.Uczeń nie może wносить na lekcje wychowania fizycznego odtwarzaczy, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych.
- 11.Na salę gimnastyczną lub do innych pomieszczeń w obrębie obiektu uczniowie wchodzić tylko za zezwoleniem i w obecności nauczyciela prowadzącego.
- 12.Ze sprzętu sportowego uczniowie korzystają jedynie za zezwoleniem i w obecności nauczyciela prowadzącego.
- 13.W trakcie tłumaczenia i pokazu przez nauczyciela danego ćwiczenia, czynności lub zadania uczeń zobowiązany jest do pilnego słuchania. Ewentualne pytania uczeń zadaje za zezwoleniem nauczyciela, poprzedzając tą czynność podniesieniem ręki w górę.
- 14.Uczeń, który doznał urazu na lekcji wychowania fizycznego zobowiązany jest do natychmiastowego poinformowania nauczyciela o tym fakcie.
- 15.Uczeń ma obowiązek podchodzenia do sprawdzianów przewidzianych w danym okresie nauczania. W przypadku nieobecności, na uzupełnienie braków posiada 2 tygodnie, taki sam czas ma uczeń na ewentualną poprawę oceny.
- 16.Uczeń oceniany jest w sposób sprawiedliwy, w oparciu o wewnętrzne zasady oceniania (WZO).
- 17.Uczeń oceniany jest głównie za zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonanie danego zadania, a nie tylko za uzyskany w nim wynik. Nauczyciel wystawia ocenę na korzyść ucznia. Ocena posiada funkcję motywującą.
- 18.Ocena jest zawsze jawna.
- 19.Ocena śródroczna i końcoworoczna jest średnią ważoną.
- 20.Uczeń otrzymuje następujące oceny jeśli średnia ważona mieści się w przedziałach: (**celujący** – powyżej 5,30; **bardzo dobry** – 4,60-5,29; **dobry** – 3,60-4,59; **dostateczny** – 2,56-3,59; **dopuszczający** – 1,51-2,55; **niedostateczny** – poniżej 1,50)
- 21.Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji, i u którego wystąpił brak możliwości klasyfikacji (brak ocen) jest nieklasyfikowany.
- 22.Uczeń ma prawo przedstawić nauczycielowi swoje prośby, nowe propozycje oraz poinformować o swoich problemach, a nauczyciel zobowiązany jest do wysłuchania ucznia.
- 23.Nauczyciel zobowiązuje się do przestrzegania praw ucznia.

## II. SPOSOBY OCENIANIA UCZNIĄ

1. Obserwacja podczas lekcji:
  - a) przygotowanie do lekcji (odpowiedni, zgodny ze Statutem szkoły strój sportowy),
  - b) aktywność podczas podejmowania działań ruchowych,
  - c) współdziałanie w grupie,
  - d) przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów,
  - e) pomoc nauczycielowi w organizacji lekcji
2. Analiza postawy ucznia wobec kultury fizycznej
3. Test sprawności fizycznej – elementy Międzynarodowego Testu Sprawności
4. Sprawdzian wiadomości
5. Odpowiedź ustna
6. Sprawdzian umiejętności ruchowych
7. Analiza udziału w imprezach sportowych organizowanych przez Szkołę Podstawową nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach, Szkolny Związek Sportowy oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji lub inne jednostki organizacyjne zajmujące się sportem dzieci i młodzieży
8. Analiza udziału w zajęciach klubu sportowego
9. Analiza efektów podjętej inicjatywy

## III. OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU ORAZ ICH WAGA

LP	OBSZAR AKTYWNOŚCI	SPOSOBY OCENIANIA UCZNIĄ	ILOŚĆ OCEN	WAGA
OBSZARY PODSTAWOWE				
1.	<b>AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU</b>	Obserwacja uczniów podczas rozgrzewki	minimum 2 w semestrze	2
		Analiza przygotowania do zajęć	1 ocena w semestrze	3
		Analiza systematyczności aktywnego uczestnictwa w zajęciach	1 ocena w semestrze	3
		Analiza ogólnej aktywności i postawy wobec przedmiotu	1 ocena w semestrze	3
2.	<b>UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE</b>	Sprawdziany umiejętności ruchowych	2-3 za każdy dział realizowany w semestrze	1
3.	<b>ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>	Przeprowadzenie rozgrzewki	minimum 2 w semestrze	1
		Testy sprawności fizycznej	1 w semestrze za każdą badaną zdolność motoryczną	1*
4.	<b>WIADOMOŚCI</b>	Sprawdziany wiadomości, Odpowiedzi ustne	1-2 w semestrze	1
OBSZARY PONADPODSTAWOWE				
1.	<b>REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH</b>	Analiza udziału w imprezach sportowych	1 ocena za każdorazowy udział	3
2.	<b>UDOKUMENTOWANY I SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO</b>	Analiza udziału w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w semestrze	3
3.	<b>PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY</b>	Analiza efektów podjętej inicjatywy	1 za każdą podjętą inicjatywę	3



#### IV. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI

##### 1) AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU

Aktywność podczas lekcji oraz pozytywna postawa wobec przedmiotu jest bardzo ważnym elementem. Ma ona wpływ na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia (dbanie o higienę osobistą, prawidłowe odżywianie, potrzeba aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju). Sprzyja również kształtowaniu postaw prospołecznych, takich jak: współpraca w grupie, przestrzeganie ustalonych norm i zasad, szacunek dla drugiego człowieka, itp.

Poprzez aktywność oraz postawę wobec przedmiotu rozumiemy:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- wysoką frekwencję
- posiadanie odpowiedniego, zgodnego z kontraktem stroju sportowego
- postawę społeczną ucznia (stosunek wobec kolegów i koleżanek, współpraca z grupą)
- kulturę osobistą
- systematyczne usprawnianie się (dążenie do poprawy swojej sprawności fizycznej)
- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżonych do maksymalnych swoich możliwości
- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie regulaminów oraz zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych
- przestrzeganie zasad „fair play” podczas rywalizacji sportowej
- przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń, materiałów oraz inicjatyw sportowych (gazetka szkolna o charakterze sportowym, nowe ćwiczenia stosowane podczas lekcji)
- pomoc nauczycielowi w organizacji lekcji oraz imprez sportowych (przygotowywanie przyborów, sędziowanie, dbanie o prawidłowy przebieg ćwiczeń, pomoc przy przeprowadzaniu ćwiczeń)

Ocenianiu podlegają następujące elementy:

<b>PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ (POSIADANIE ZGODNEGO Z KONTRAKTEM STROJU SPORTOWEGO)</b>		
OCENA:	NIEPRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	Uczeń posiada odpowiedni strój sportowy na każdej lekcji	Braki odpowiedniego stroju sportowego odnotowywane są przez nauczyciela wychowania fizycznego
OCENA BARDZO DOBRA	1 – 3 braków stroju	
OCENA DOBRA	4 – 6 braków stroju	
OCENA DOSTATECZNA	7 – 9 braków stroju	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	10 – 12 braków stroju	
OCENA NIEDOSTATECZNA	13 i więcej braków stroju	

<b>SYSTEMATYCZNOŚĆ AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH</b>		
OCENA:	ILOŚĆ LEKCJI PODCZAS KTÓRYCH UCZEŃ NIE BIERZE AKTYWNEGO UCZESTNICTWA (KRÓTKOTRWALE ZWOLNIENIE)	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	Brak zwolnień	Krótkotrwale zwolnienia odnotowywane są przez nauczyciela wychowania fizycznego; Zadaniem oceny jest motywacja uczniów do regularnych ćwiczeń
OCENA BARDZO DOBRA	1 – 4 lekcje	

Za krótkotrwale zwolnienia rozumie się zwolnienia z lekcji i ćwiczeń na lekcji wypisane przez rodzica (prawnego opiekuna) na czas od jednej lekcji do tygodnia.

Zwolnienia z lekcji wystawione przez lekarza nie będą wpływały na obniżenie oceny za systematyczność uczestnictwa w zajęciach.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych:

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

<b>AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ PODCZAS UCZESTNICTWA W ROZGRZEWCE</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>ZAANGAŻOWANIE I DOKŁADNOŚĆ WYKONYWANIA ĆWICZEŃ</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samodzielne, dobrowolne zwiększanie objętości ćwiczeń (szczególnie o charakterze siłowym)</li> <li>2. Wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości</li> <li>3. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>4. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki</li> </ol>	Ocena następuje bezpośrednio po zakończeniu części wstępnej lekcji.
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości</li> <li>2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>3. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki</li> </ol>	
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wszystkie ćwiczenia wykonane na miarę swoich możliwości</li> <li>2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>3. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki</li> </ol>	
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wszystkie ćwiczenia wykonane na miarę swoich możliwości</li> <li>2. Sporadyczne łamanie zasad bezpieczeństwa</li> <li>3. Sporadyczne łamanie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki</li> </ol>	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonanie większości ćwiczeń poniżej poziomu swoich możliwości</li> <li>2. Częste łamanie zasad bezpieczeństwa</li> <li>3. Częste łamanie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki</li> </ol>	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Lekceważący stosunek do obowiązków wynikających z uczestnictwa w rozgrzewce oraz jej prowadzącego lub \ i rażące naruszenie zasad bezpieczeństwa oraz organizacji i przebiegu rozgrzewki	

<b>OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU, UCZEŃ:</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stanowi wzór do naśladowania (motywuje kolegów, pomaga słabszym, pełni rolę lidera w grupie, organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów)</li> <li>2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej</li> <li>3. Świadomie dąży do poprawy swojej sprawności fizycznej</li> <li>4. Ćwiczy podczas każdej lekcji na miarę swoich możliwości</li> <li>5. Jest zdyscyplinowany – nie stwarza problemów wychowawczych</li> <li>6. Przestrzega i motywuje kolegów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa</li> <li>7. Świadomie stosuje zasadę „fair play”</li> <li>8. Wykazuje chęć pomocy nauczycielowi.</li> <li>9. Wykazuje szczególne zainteresowanie sportem na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym.</li> </ol>	
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.</li> <li>2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej</li> <li>3. Dąży do poprawy swojej sprawności</li> </ol>	

	<p>4. Ćwiczy podczas każdej lekcji na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Zachowuje należyłą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</p> <p>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, stosuje się do regulaminów</p> <p>7. Stosuje zasadę „fair play”</p> <p>8. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</p> <p>9. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)</p>	
OCENA DOBRA	<p>1. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).</p> <p>2. Posiada zadowalający poziom kultury osobistej</p> <p>3. W miarę regularnie dąży do poprawy swojej sprawności</p> <p>4. Na większości lekcji ćwiczy na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Na większości lekcji jest zdyscyplinowany</p> <p>6. Na większości lekcji przestrzega zasad i regulaminów</p> <p>7. Zna zasadę „fair play”</p> <p>8. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu ).</p> <p>9. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</p>	
OCENA DOSTATECZNA	<p>1. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń</p> <p>2. Posiada dostateczny poziom kultury osobistej</p> <p>3. Nieregularnie dąży do poprawy swojej sprawności</p> <p>4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy, często nie ćwiczy na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Często nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji</p> <p>6. Często nie przestrzega zasad i regulaminów, nie szanuje sprzętu sportowego</p> <p>7. Kojarzy zasadę „fair play”</p> <p>8. Rzadko pomaga nauczycielowi</p> <p>9. Bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</p>	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<p>1. Posiada niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela</p> <p>2. Posiada niski poziom kultury osobistej</p> <p>3. Nie wykazuje zainteresowania sportem i rekreacją</p> <p>4. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji</p> <p>5. Nie zachowuje dyscypliny</p> <p>6. Nie przestrzega regulaminów i zasad panujących na lekcji</p> <p>7. Nie zna zasady „fair play”</p> <p>8. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji</p> <p>9. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego</p>	
OCENA NIEDOSTATECZNA	<p>1. Posiada lekceważący stosunek do zajęć (przeszkadza kolegom)</p> <p>2. Posiada bardzo niski poziom kultury osobistej</p> <p>3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego</p> <p>4. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji</p> <p>5. Nie zachowuje dyscypliny</p> <p>6. Nie przestrzega zasad i regulaminów, nie wykonuje poleceń nauczyciela, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących</p> <p>7. Nie zna i nie chce poznać zasady „fair play”</p> <p>8. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji</p> <p>9. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją, nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę</p>	

## 2) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Umiejętności ruchowe są niewątpliwie jednym z najważniejszych obszarów wychowania fizycznego. Podczas procesu nauczania uczeń wyposażany jest w umiejętności pozwalające mu na czynne korzystanie z kultury fizycznej zgodnie z jego zainteresowaniami. Wyuczone zachowania ruchowe mogą być przydatne również podczas życia codziennego, mają wpływ na zmniejszenie ryzyka odniesienia kontuzji podczas wystąpienia nieoczekiwanych zdarzeń.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał zadanie ruchowe wykraczające poza poziom podstawowy 2. Wykonał bezbłędnie ćwiczenie objęte planem wynikowym w danej klasie w szybkim tempie	<b><u>Podczas oceniania nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie zadania (na miarę swoich możliwości), a nie tylko stopień opanowania danej umiejętności ruchowej.</u></b>
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał bezbłędnie ćwiczenie objęte planem wynikowym w danej klasie w dobrym tempie	
OCENA DOBRA	1. Wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie – błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność wykonywanej czynności ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie – błędy zakłóciły poprawność wykonywanej czynności ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał ćwiczenie w sposób niedbały w nienaturalnym tempie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania ćwiczenia bez podania przyczyny	

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

## 3) ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Kształtowane podczas każdej lekcji zdolności motoryczne sprzyjają prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu i będą miały wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych w życiu dorosłym. Tworzą one bazę dla efektywnego i dającego satysfakcję nauczania technik i umiejętności sportowych.

ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał próbę sprawności na 60 punktów i więcej według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał próbę sprawności na 50 – 59 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	

OCENA DOBRA	1. Wykonał próbę sprawności na 40 – 49 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał próbę sprawności na 20 – 39 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał próbę sprawności na 19 punktów i mniej według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania próby bez podania przyczyny	

\*Ocena z obszaru „Rozwój sprawności fizycznej” jest oceną informacyjną dla ucznia (wskazującą aktualny poziom poszczególnych zdolności motorycznych), dlatego jest odnotowywana w dzienniku lekcyjnym, jednak nie jest wliczana do średniej ważonej ocen z przedmiotu, w związku z czym nie ma wpływu na ocenę śródroczną i końcoworoczną.

Ocena ta może być jednak wliczona do średniej ważonej z przedmiotu na życzenie ucznia.

Wysokie oceny uzyskane z poszczególnych prób sprawnościowych mogą być przez nauczyciela wliczone do średniej ważonej ocen w celu podwyższenia oceny śródrocznej i końcoworocznnej.

W przypadku wliczania oceny z obszaru „Rozwój sprawności fizycznej” do średniej ważonej ocen, waga tej oceny wynosi 1 (tabela, punkt III).

<b>ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TEST COOPERA</b>		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) w ciągłym biegu 2. Wykazuje się ponadprzeciętnym poziomem wytrzymałości	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) bez zatrzymania 2. Wykonał próbę na miarę swoich możliwości	
OCENA DOBRA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) z jednym, chwilowym zatrzymaniem 2. Wykonał próbę na miarę swoich możliwości	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) kilkakrotnie się zatrzymując 2. Nie wykonał próby na miarę swoich możliwości	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) wielokrotnie się zatrzymując 2. Nie wykazywał chęci wykonania próby na miarę swoich możliwości	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania próby bez podania przyczyny	

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

#### **4) WIADOMOŚCI**

Wiadomości przekazywane podczas lekcji wychowania fizycznego wyposażają ucznia w wiedzę o swoim organizmie (przebieg rozwoju fizycznego, wady postawy, reakcja na wysiłek, kontrola masy ciała), o sposobach zdrowego stylu życia (zdrowe odżywianie, postawy prozdrowotne), o sposobach rozwijania zdolności motorycznych, o tym jak bezpiecznie korzystać z turystyki (unikanie nasłonecznienia, zachowanie się nad wodą i w górach, turystyka rowerowa). Dzięki nabytym podczas lekcji informacjom na temat przepisów z poszczególnych gier zespołowych oraz zasad gier i zabaw ruchowych, uczeń w sposób swobodny poruszać się będzie w szeroko rozumianej rekreacji i może wykorzystać je w organizacji sobie i innym czasu wolnego.

Wiedza nabyta podczas lekcji wychowania fizycznego sprawia, że uczeń staje się świadomym uczestnikiem kultury fizycznej („nie tylko wie jak co robić, ale też po co to robi”).

<b>WIADOMOŚCI</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>STOPIEŃ POSIADANEJ WIEDZY, UCZEŃ:</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe oraz wykraczające poza te wymagania 2. Bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poznanych gier zespołowych 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach	
OCENA DOBRA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe w stopniu dobrym z małymi brakami 2. Zna podstawowe przepisy z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi brakami 3. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania 4. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco	
OCENA DOSTATECZNA	1. Opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z dużymi lukami 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych nauczanych na lekcjach są duże braki 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą 4. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe w minimalnym stopniu 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle nie udziela odpowiedzi 3. Nie zna sposobów sędziowania. 4. Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych nauczanych na lekcjach	

### **5) REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH**

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych umożliwia uczniom rozwijanie swoich pasji i zainteresowań sportowych oraz stwarza możliwość sprawdzenia swoich umiejętności na tle rówieśników.

Dzięki uczestnictwu w rywalizacji sportowej uczeń kształtuje postawy takie jak: godne reprezentowanie barw swojego zespołu, współpraca w grupie, współistnienie w środowisku, przestrzeganie zasad i reguł (w tym zasady „fair play”), odnalezienie się w roli zawodnika i kibica.

<b>REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH</b>		
<b>OCENA:</b>		<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1. Osiągnięcie wysokich wyników sportowych podczas uczestnictwa w zawodach sportowych 2. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych co najmniej na szczeblu powiatowym 3. Wykazanie się wysoką kulturą osobistą oraz przestrzeganie regulaminów i zasad	

	związanych z udziałem w zawodach 4. Przestrzeganie zasad „fair play”	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych na miarę swoich możliwości 2. Wykazanie się wysoką kulturą osobistą oraz przestrzeganie regulaminów i zasad związanych z udziałem w zawodach 3. Przestrzeganie zasad „fair play”	

#### **6) UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO**

Stworzenie możliwości uzyskania dodatkowej oceny z wychowania fizycznego za uczestnictwo ucznia w pozaszkolnych zajęciach dowolnego klubu sportowego powoduje wykreowanie pozytywnego wizerunku tego ucznia w środowisku szkolnym. Ocena ta dodatkowo motywuje ucznia do systematycznego treningu, przez co wytwarza się u niego nawyk uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej w sposób czynny i może mieć wpływ na podejmowanie podobnych inicjatyw przez kolejnych uczniów.

<b>UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO</b>		
<b>OCENA:</b>		<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1. Udokumentowany systematyczny udział w zajęciach klubu sportowego 2. Uczestnictwo w zawodach sportowych w barwach reprezentowanego klubu sportowego	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Udokumentowany udział w zajęciach klubu sportowego	

#### **7) PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY**

Stworzenie możliwości uczniowi uzyskania dodatkowej oceny z wychowania fizycznego poprzez aktywność przejawiającą się chęcią wykonania dodatkowego zadania propagującego ogólnie rozumianą kulturę fizyczną.

<b>PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY</b>		
<b>OCENA:</b>		<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1. Podejmowana inicjatywa służy podniesieniu poziomu świadomości potrzeby uczestnictwa w kulturze fizycznej społeczności szkolnej 2. Podejmowana inicjatywa nie wymaga pomocy i korekty nauczyciela	<b><u>Możliwość uzyskania tej oceny skierowana jest przede wszystkim do uczniów mniej uzdolnionych ruchowo, a mających aspiracje do osiągnięcia wysokich ocen klasyfikacyjnych.</u></b>
OCENA BARDZO DOBRA	1. Podejmowana inicjatywa służy podniesieniu poziomu świadomości potrzeby uczestnictwa w kulturze fizycznej społeczności szkolnej 2. Podejmowana inicjatywa wymaga pomocy i korekty nauczyciela	

## **V. PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE ZWALNIANIA UCZNIA Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 3. Wymagania edukacyjne, o których mowa w art. 44b ust. 8 pkt 1 ustawy dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia:

5) posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii

§ 5.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, z zajęć komputerowych lub informatyki na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust.2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, a w szkole policealnej – semestralnej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”, albo „zwolniona”.

## **VI. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI**

### **A). DLA UCZNIÓW POSIADAJĄCYCH OPINIĘ LEKARZA O OGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCIACH WYKONYWANIA OKREŚLONYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH**

Nauczyciel wychowania fizycznego po otrzymaniu opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego dostosowuje plan wynikowy i wymagania edukacyjne do zaleceń wskazanych w tej opinii. Po dostosowaniu wymagań edukacyjnych przedstawia je uczniowi i rodzicom (opiekunom prawnym) ucznia.

Kryteria oceniania nie ulegają zmianom, w stosunku do kryteriów oceniania dla uczniów nie posiadających opinii lekarza (opisane szczegółowo w ust. IV punkty 1, 4, 5, 6).

Zmianom mogą podlegać kryteria oceniania w obrębie obszarów UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (punkt 2) oraz ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (punkt 3). Nauczyciel modyfikuje sposób sprawdzania stopnia opanowania danej czynności ruchowej do zaleceń ujętych w opinii lekarskiej. W przypadku, gdy możliwości ucznia nie pozwalają na aktywny udział w próbie sprawdzającej, nauczyciel może wskazać inną formę sprawdzenia ocenianej czynności ruchowej (w formie ustnej lub pisemnej).

**B). DLA UCZNIÓW ZWOLNIONYCH Z REALIZACJI ZAJĘĆ  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PODSTAWIE OPINII O BRAKU  
MOŻLIWOŚCI UCZESTNICTWA UCZNIĄ W TYCH ZAJĘCIACH  
WYDANEJ PRZEZ LEKARZA, NA CZAS OKREŚLONY W TEJ OPINII**

Nauczyciel wychowania fizycznego po otrzymaniu opinii lekarza o braku możliwości uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego na czas określony w tej opinii stwarza uczniowi możliwość do uzyskania oceny z wychowania fizycznego stosując zmodyfikowane do tego celu kryteria oceniania:

**1) AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU**

<b>POSIADANIE ODPOWIEDNIEGO, ZGODNEGO Z KONTRAKTEM STROJU SPORTOWEGO</b>
NIE PODLEGA OCENIE

<b>SYSTEMATYCZNOŚĆ AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH</b>
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

<b>AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ PODCZAS UCZESTNICTWA W ROZGRZEWCE</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>ODPOWIEDŹ USTNA OPISUJĄCA PRZEBIEG ROZGRZEWKI (funkcja i części składowe rozgrzewki, nazwy ćwiczeń i pozycji wyjściowych do ćwiczeń, rodzaje ćwiczeń i zdolności motoryczne przez nie kształtowane):</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń odpowiada płynnie na wszystkie zadane przez nauczyciela pytania dotyczące przebiegu rozgrzewki 2.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na temat rozgrzewki	Ocena następuje bezpośrednio po zakończeniu części wstępnej lekcji.
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń odpowiada na wszystkie zadane przez nauczyciela pytania dotyczące przebiegu rozgrzewki	
OCENA DOBRA	1.Uczeń odpowiada na większość zadanych przez nauczyciela pytań dotyczących przebiegu rozgrzewki	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń odpowiada na pytania dotyczące rozgrzewki przy pomocy nauczyciela	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń z trudem, przy pomocy nauczyciela odpowiada na pytania dotyczące rozgrzewki	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące rozgrzewki zadane przez nauczyciela.	

<b>OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU, UCZEŃ:</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1. Stanowi wzór do naśladowania (motywuje kolegów, pomaga słabszym, pełni rolę lidera w grupie, organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów) 2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej 3. Jest zdyscyplinowany – nie stwarza problemów wychowawczych 4. Przestrzega i motywuje kolegów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa 5. Świadomie stosuje zasadę „fair play” 6. Wykazuje chęć pomocy nauczycielowi.	

	7. Wykazuje szczególne zainteresowanie sportem na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym.	
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.</li> <li>2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej</li> <li>3. Zachowuje należyłą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</li> <li>4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, stosuje się do regulaminów</li> <li>5. Stosuje zasadę „fair play”</li> <li>6. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</li> <li>7. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)</li> </ol>	
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń</li> <li>2. Posiada zadowalający poziom kultury osobistej</li> <li>3. Na większości lekcji jest zdyscyplinowany</li> <li>4. Na większości lekcji przestrzega zasad i regulaminów</li> <li>5. Zna zasadę „fair play”</li> <li>6. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu ).</li> <li>7. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</li> </ol>	
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego.</li> <li>2. Posiada dostateczny poziom kultury osobistej</li> <li>3. Często nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji</li> <li>4. Często nie przestrzega zasad i regulaminów, nie szanuje sprzętu sportowego</li> <li>5. Kojarzy zasadę „fair play”</li> <li>6. Rzadko pomaga nauczycielowi</li> <li>7. Bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</li> </ol>	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada duże luki w zakresie wychowania społecznego</li> <li>2. Posiada niski poziom kultury osobistej</li> <li>3. Nie wykazuje zainteresowania sportem i rekreacją</li> <li>4. Nie zachowuje dyscypliny</li> <li>5. Nie przestrzega regulaminów i zasad panujących na lekcji</li> <li>6. Nie zna zasady „fair play”</li> <li>7. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji</li> </ol>	
OCENA NIEDOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada lekceważący stosunek do zajęć (przeszkadza kolegom)</li> <li>2. Posiada bardzo niski poziom kultury osobistej</li> <li>3. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji</li> <li>4. Nie zachowuje dyscypliny</li> <li>5. Nie przestrzega zasad i regulaminów, nie wykonuje poleceń nauczyciela, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących</li> <li>6. Nie zna i nie chce poznać zasady „fair play”</li> <li>7. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji</li> <li>8. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją, nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę</li> </ol>	

## **2) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

<b>UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>ODPOWIEDŹ USTNA LUB PISEMNA DOTYCZĄCA OCENIANEGO DZIAŁU NAUCZANIA (technika wykonania, metodyka nauczania, elementy taktyki):</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń używa fachowej i specjalistycznej terminologii	
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dużą wiedzą na sprawdzający temat	
OCENA DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dobrą wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń posiada pewne braki w opisywanych zagadnieniach	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń wykazuje się dostateczną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń ma problemy z używaniem prawidłowej terminologii 3. Uczeń nie zawsze potrafi prawidłowo odpowiedzieć na pytanie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń wykazuje się minimalną wiedzą na sprawdzający temat 2.Uczeń nie zna prawidłowej terminologii 3.Uczeń rzadko zna poprawną odpowiedź na zadane pytanie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie posiada wiedzy na sprawdzający temat 2.Uczeń nie wykazuje chęci podniesienia poziomu swojej wiedzy	

## **3) ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

<b>ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>		
<b>OCENA:</b>	<b>ODPOWIEDŹ USTNA LUB PISEMNA DOTYCZĄCA OCENIANEGO DZIAŁU NAUCZANIA (rodzaje testów sprawdzających poziom sprawności fizycznej i ich charakterystyka, sposób wykonania poszczególnych prób, rodzaje zdolności motorycznych, sposoby doskonalenia zdolności motorycznych):</b>	<b>UWAGI:</b>
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń używa fachowej i specjalistycznej terminologii	
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dużą wiedzą na sprawdzający temat	
OCENA DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dobrą wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń posiada pewne braki w opisywanych zagadnieniach	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń wykazuje się dostateczną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń ma problemy z używaniem prawidłowej terminologii 3. Uczeń nie zawsze potrafi prawidłowo odpowiedzieć na pytanie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń wykazuje się minimalną wiedzą na sprawdzający temat 2.Uczeń nie zna prawidłowej terminologii 3.Uczeń rzadko zna poprawną odpowiedź na zadane pytanie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie posiada wiedzy na sprawdzający temat 2.Uczeń nie wykazuje chęci podniesienia poziomu swojej wiedzy	

**4) WIADOMOŚCI**

<b>WIADOMOŚCI</b>
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

**5) REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH (w których uczestnictwo jest możliwe pomimo posiadania opinii o braku możliwości uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, np. zawody szachowe, konkursy sportowe, itp. )**

<b>REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH</b>
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

**6) UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO**

<b>UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO</b>
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

**7) PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY**

<b>PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY</b>
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

**VII. PLANOWANE PRÓBY SPRAWDZAJĄCE POZIOM OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH ORAZ POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W DRUGIM ETAPIE EDUKACYJNYM**

**KLASY 4 – 6**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA							
LP	DZIAŁ	KLASA IV		KLASA V		KLASA VI	
		SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
	<b>LEKKOATLETYKA</b>						
1.	Rzut lekkim przyborem	- poprawność techniczna rzutu	Rzut piłeczką palantową z miejsca	- poprawność techniczna rzutu	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu	- poprawność techniczna rzutu	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu
2.	Start wysoki i niski	- poprawność techniczna startu wysokiego (przyjmowanie pozycji na komendy startowe)	Bieg krótki ze startu wysokiego	- poprawność techniczna startu niskiego (przyjmowanie pozycji na komendy startowe)	Bieg krótki ze startu niskiego	- poprawność techniczna startu niskiego (przyjmowanie pozycji na komendy startowe)	Bieg krótki ze startu niskiego
3.	Skipy	- poprawność techniczna wykonania skipu A	Skip A	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu C	Skip A Skip C	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu C - poprawność techniczna wykonania wieloskoku	Skip A Skip C Wieloskok
4.	Przekazanie pałeczki sztafetowej	-	-	-	-	-	-
5.	Skok w dal	- poprawność techniczna skoku w dal	Skok w dal z marszu	- poprawność techniczna skoku w dal	Skok w dal z rozbiegu	- poprawność techniczna skoku w dal	Skok w dal z rozbiegu
	<b>MINI KOSZYKÓWKA</b>						
6.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki koszykowej	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej - kozłowanie piłki w ruchu - rzut piłki do kosza z	Tor sprawdzający poziom umiejętności	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu - kozłowanie piłki ze	Tor sprawdzający poziom umiejętności	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu - kozłowanie piłki ze	Tor sprawdzający poziom umiejętności

		miejsca	technicznych	zmianą tempa i kierunku - rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo	technicznych	zmianą tempa i kierunku - rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa - rzut z biegu po podaniu (tzw. „dwutakt”)	technicznych
	<b>MINI PIŁKA RĘCZNA</b>						
7.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki ręcznej	- podanie piłki jednorącz w miejscu - kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu - rzut piłki do bramki z miejsca	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki jednorącz w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - rzut piłki do bramki w ruchu	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki jednorącz w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - rzut piłki do bramki w ruchu po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
	<b>MINI SIATKÓWKA</b>						
8.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki siatkowej	- odbicia piłki oburącz sposobem górnym	Sprawdzian techniki odbić	- odbicia piłki oburącz sposobem górnym - odbicia piłki oburącz sposobem dolnym - zagrywka sposobem dolnym z odległości 3-4 metrów	Sprawdzian techniki odbić i zagrywki	- odbicia piłki oburącz sposobem górnym - odbicia piłki oburącz sposobem dolnym - zagrywka dowolnym sposobem z odległości 5-6 metrów	Sprawdzian techniki odbić i zagrywki
	<b>MINI UNIHOKEJ</b>						
9.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z unihokeja	- podanie piłki w miejscu - prowadzenie piłki - strzał na bramkę z miejsca	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki w ruchu - prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku - strzał na bramkę z biegu	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki w ruchu - prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku - strzał na bramkę z biegu po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
	<b>MINI PIŁKA NOŻNA</b>						
10.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki	- prowadzenie piłki - strzał do bramki z miejsca	Tor sprawdzający	- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku	Tor sprawdzający	- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku	Tor sprawdzający

	nożnej		poziom umiejętności technicznych	- strzał do bramki w ruchu	poziom umiejętności technicznych	oraz nogi prowadzącej - strzał do bramki po podaniu od partnera	poziom umiejętności technicznych
	<b>GIMNASTYKA PODSTAWOWA</b>						
11.	Przewrót w przód	- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Przewrót w przód	- przewrót w przód z marszu	Przewrót w przód	- przewrót w przód z biegu z odbicia jednoź do pozycji stojącej	Przewrót w przód
12.	Przewrót w tył	-	-	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku	Przewrót w tył	- przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód poprzez siad o nogach prostych do dowolnej pozycji	Przewrót w tył
13.	Ćwiczenia równoważne	- przejście przodem po równoważni	Przejście po równoważni	- przejście przodem i tyłem po równoważni	Przejście po równoważni	- przejście przodem i tyłem po równoważni z utrudnieniem	Przejście po równoważni
14.	Stanie na rękach przy drabinkach	-	-	-	-	-	-
15.	Przerzut bokiem	-	-	-	-	-	-
16.	Skok zawrotny/kuczny przez skrzynię	-	-	- skok zawrotny przez skrzynię z asekuracją nauczyciela	Skok zawrotny przez skrzynię	-	-
17.	Skok rozkroczny przez kozła	-	-	-	-	- skok rozkroczny przez kozła z asekuracją nauczyciela	Skok rozkroczny przez kozła
18.	Wymyk i odmyk na drążku	-	-	- wymyk i odmyk na drążku przy pomocy drabinek	Wymyk i odmyk na drążku	- wymyk i odmyk na drążku z podskoku z podłoża	Wymyk i odmyk na drążku
19.	Układ artystyczno – gimnastyczny	- wykonanie dowolnego układu gimnastycznego w oparciu o własną ekspresję ruchową (zawierający przewrót w przód i podstawowe pozycje wyjściowe)	Układ gimnastyczny	- wykonanie dowolnego układu gimnastycznego składającego się z określonych przez nauczyciela ćwiczeń	Układ gimnastyczn y	- wykonanie dowolnego układu gimnastycznego z przyborem	Układ artystyczno – gimnastyczny
	<b>TANIEC</b>						

20.	Elementy tańca	-	-	- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych lub nowoczesnych	Prezentacja taneczna	-	-
<b>ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA</b>							
LP	PRÓBA	KLASA IV		KLASA V		KLASA VI	
		SPRAWDZANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA lub UMIEJĘTNOŚĆ	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA lub UMIEJĘTNOŚĆ	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA lub UMIEJĘTNOŚĆ	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
1.	Rozgrzewka	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) bez konieczności fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) bez konieczności fachowego nazewnictwa - płynność wykonania - zademonstrowanie w rozgrzewce <b>ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</b> oraz kształtujące prawidłową postawę ciała	Przeprowadzenie rozgrzewki przy pomocy nauczyciela	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) bez konieczności fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) bez konieczności fachowego nazewnictwa - płynność wykonania - panowanie nad grupą - zademonstrowanie w rozgrzewce <b>ćwiczeń gibkościowych</b> oraz kształtujących prawidłową postawę ciała - wprowadzenie ćwiczeń w parach	Przeprowadzenie rozgrzewki przy pomocy nauczyciela	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - płynność wykonania - panowanie nad grupą - zademonstrowanie w rozgrzewce <b>ćwiczeń koordynacyjnych</b> oraz kształtujące prawidłową postawę ciała - wprowadzenie ćwiczeń w parach	Przeprowadzenie rozgrzewki przy pomocy nauczyciela
2.	Próba siły mięśni brzucha	- siła mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	- siła mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	- siła mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.
3.	Próba siły kończyn dolnych	-	-	-	-	-	-
4.	Próba siły kończyn górnych	-	-	-	-	-	-
5.	Próba siły dłoni	-	-	-	-	-	-
6.	Próba gibkości	- gibkość	- skłon	- gibkość	- skłon	- gibkość	- skłon

			tułowia w przód w staniu		tułowia w przód w staniu		tułowia w przód w staniu
7.	Próba szybkości	-	-	-	-	-	-
8.	Próba zwinności	-	-	-	-	-	-
9.	Próba wytrzymałości - Test Coopera	-	-	- wytrzymałość tlenowa	Marszbieg w czasie 12 min (test Coopera)	- wytrzymałość tlenowa	Marszbieg w czasie 12 min (test Coopera)
10.	Próba Ruffiera	- wydolność fizyczna	Wykonanie 30 przysiadów w ciągu 1 minuty oraz pomiarów tętna	-	-	-	-

### **KLASY 7 – 8**

<b>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</b>					
LP	DZIAŁ	KLASA VII		KLASA VIII	
		SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
<b>LEKKOATLETYKA</b>					
1.	Rzut lekkim przyborem	-	-	-	-
2.	Start wysoki i niski	-	-	-	-
3.	Skipy	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu B - poprawność techniczna wykonania skipu C - poprawność wykonania wieloskoku	Skip A Skip B Skip C wieloskok	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu B - poprawność techniczna wykonania skipu C - poprawność wykonania wieloskoku	Skip A Skip B Skip C wieloskok
4.	Przekazanie pałeczki sztafetowej	- poprawność techniczna przekazania pałeczki sztafetowej	Przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu	- poprawność techniczna przekazania pałeczki sztafetowej	Przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu w wyznaczonej strefie

5.	Skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu	- poprawność techniczna skoku w dal	Skok w dal wykonany ze strefy	- poprawność techniczna skoku w dal	Skok w dal wykonany z belki
<b>KOSZYKÓWKA</b>					
6.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki koszykowej	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód bez piłki - rzut z biegu po podaniu (tzw. „dwutakt”)	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód z piłką - rzut z biegu po kozłowaniu (tzw. „dwutakt”)	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>					
7.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki ręcznej	- podanie piłki jednorącz w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód bez piłki - rzut piłki do bramki w ruchu po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki jednorącz w ruchu - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód z piłką - rzut piłki do bramki z wyskoku	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
<b>SIATKÓWKA</b>					
8.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki siatkowej	- odbicia piłki oburącz sposobem górnym w parach - odbicia piłki oburącz sposobem dolnym w parach - zagrywka dowolnym sposobem z odległości 7-8 metrów	Sprawdzian techniki odbić i zagrywki	- wystawienie piłki sposobem górnym - przyjęcie zagrywki sposobem dolnym - zagrywka dowolnym sposobem z odległości 9 metrów	
<b>UNIHOKEJ</b>					
9.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z unihokeja	- podanie piłki w ruchu - prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód bez piłki - strzał na bramkę z biegu po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki w ruchu - prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku - zwód z piłką - strzał na bramkę z biegu	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych

	<b>PIŁKA NOŻNA</b>				
10.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki nożnej	- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku oraz nogi prowadzącej - zwód bez piłki - strzał do bramki po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku oraz nogi prowadzącej - zwód z piłką - strzał do bramki po podaniu od partnera	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
	<b>GIMNASTYKA PODSTAWOWA</b>				
11.	Przewrót w przód	-	-	-	-
12.	Przewrót w tył	-	-	-	-
13.	Ćwiczenia równoważne	-	-	-	-
14.	Stanie na rękach przy drabinkach	- stanie na rękach z postawy lub uniku podpartego z asekuracją nauczyciela	Stanie na rękach przy drabinkach	- stanie na rękach z postawy z asekuracją nauczyciela	Stanie na rękach przy drabinkach
15.	Przerzut bokiem	- wykonanie przerzutu bokiem z asekuracją nauczyciela	Przerzut bokiem	-	-
16.	Skok zawrotny/kuczny przez skrzynię	- skok kuczny przez skrzynię z asekuracją nauczyciela	Skok kuczny przez skrzynię	-	-
17.	Skok rozkroczny przez kozła	-	-	-	-
18.	Wymyk i odmyk na drążku	-	-	-	-
19.	Układ artystyczno – gimnastyczny	- wykonanie dowolnego gimnastycznego układu dwójkowego lub trójkowego w oparciu o własną ekspresję ruchową	Układ gimnastyczny dwójkowy lub trójkowy	-	-
	<b>TANIEC</b>				
20.	Elementy tańca	-	-	- opracowanie i wykonanie dowolnego układu tanecznego	Układ taneczny
<b>ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA</b>					
LP	PRÓBA	KLASA VII		KLASA VIII	
		SPRAWDZANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA lub UMIEJĘTNOŚĆ	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA lub UMIEJĘTNOŚĆ	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
1.	Rozgrzewka	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa	Przeprowadzenie rozgrzewki samodzielnie	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa	Przeprowadzenie rozgrzewki samodzielnie

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa</li> <li>- płynność wykonania</li> <li>- panowanie nad grupą</li> <li>- zademonstrowanie w rozgrzewce <b><u>zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</u></b></li> <li>- zademonstrowanie w rozgrzewce zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała</li> <li>- wykazanie się kreatywnością podczas organizacji rozgrzewki</li> <li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju planowanej aktywności</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa</li> <li>- płynność wykonania</li> <li>- panowanie nad grupą</li> <li>- zademonstrowanie w rozgrzewce <b><u>zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</u></b></li> <li>- zademonstrowanie w rozgrzewce zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała</li> <li>- wykazanie się dużą kreatywnością podczas organizacji rozgrzewki</li> <li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju planowanej aktywności</li> </ul>	
2.	Próba siły mięśni brzucha	- siła mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	- siła mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.
3.	Próba siły kończyn dolnych	- siła mięśni kończyn dolnych	- skok w dal z miejsca	- siła mięśni kończyn dolnych	- skok w dal z miejsca
4.	Próba siły kończyn górnych	- siła mięśni kończyn górnych	- zwis na ugiętych rękach (dziewczeta oraz chłopcy do lat 11) - podciąganie się na drążku (chłopcy od 12 roku życia)	- siła mięśni kończyn górnych	- zwis na ugiętych rękach (dziewczeta oraz chłopcy do lat 11) - podciąganie się na drążku (chłopcy od 12 roku życia)
5.	Próba siły dłoni	- siła mięśni przedramienia	- pomiar siły dłoni (dynamometrem dłoniowym)	- siła mięśni przedramienia	- pomiar siły dłoni (dynamometrem dłoniowym)
6.	Próba gibkości	- gibkość	- skłon tułowia w przód w staniu	- gibkość	- skłon tułowia w przód w staniu
7.	Próba szybkości	- szybkość	- bieg na dystansie 50m	- szybkość	- bieg na dystansie 50m
8.	Próba zwinności	- zwinność	- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków	- zwinność	- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków
9.	Próba wytrzymałości - Test Coopera	- wytrzymałość tlenowa	Marszobiegi w czasie 12 min (test Coopera)	- wytrzymałość tlenowa	Marszobiegi w czasie 12 min (test Coopera)
10.	Próba Ruffiera	-	-	-	-

## VIII. POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W DRUGIM OKRESIE EDUKACYJNYM

KLASA IV			KLASA V – VI			KLASA VII – VIII		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	WIEDZA	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	WIEDZA	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	WIEDZA
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
Zna i stosuje zasadę „czystej gry” w rywalizacji sportowej	Umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała	Wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne	Zna i stosuje zasadę „czystej gry” w rywalizacji sportowej	Wykonuje test Coopera	Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu	Zna i stosuje zasadę „czystej gry” w rywalizacji sportowej	Wykonuje test Coopera	Wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania
Uczestniczy w roli zawodnika w różnego rodzaju formach aktywności	Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku	Wie co to jest tętno	Uczestniczy w roli zawodnika w różnego rodzaju formach aktywności	Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku	Zna test Coopera	Uczestniczy w roli zawodnika w różnego rodzaju formach aktywności	Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku	Zna test Coopera
Przestrzega przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego	Umie wykonać próbę gibkości i siły mięśni brzucha według MTSF	Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	Przestrzega przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego	Wykonuje próby sprawnościowe według MTSF	Zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości	Przestrzega przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego	Wykonuje próby sprawnościowe według MTSF	Zna próbę MTSF do kontroli poziomu i oceny sprawności fizycznej
Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne	Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych	Wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała	Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Mierzy wysokość i masę ciała i oblicza wskaźnik BMI	Wie jak przeprowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej
Pełni rolę kulturalnego kibica	Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała	Zna podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych i mini gier zespołowych	Pełni rolę organizatora, sędziego i kulturalnego kibica	Wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową	Zna podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych i mini gier	Pełni rolę organizatora, sędziego i kulturalnego kibica	Demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i	Wie do czego służą siatki centylowe

					zespołowych		gibkość	
Odpowiednio zachowuje się podczas imprez tanecznych	Potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza z miejsca, rzucać do bramki jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem górnych	Wymienia obiekty sportowe w swojej okolicy i środowisku lokalnym	Odpowiednio zachowuje się podczas imprez tanecznych	Wykonuje rzut na bramkę z biegu i rzut do kosza z dwutaktu, odbicie sposobem dolnym oburącz, zagrywkę sposobem dolnym	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju europejskiego	Odpowiednio zachowuje się podczas imprez tanecznych	Demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała	Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
Przestrzega regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających	Organizować gry i zabawy ruchowe, mini gry zespołowe i gry rekreacyjne	Rozumie znaczenie symboli olimpijskich	Przestrzega regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających	Stosuje proste zasady taktyczne w obronie i w ataku	Wie jak należy rozegrać szybki atak oraz ustawić się do obrony „każdy swego”	Przestrzega regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz dba o bezpieczeństwo swoje i współwiczających	Wykonuje zwód pojedynczy w koszykówce, piłce ręcznej i nożnej	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
Potrafi nawiązać dobrą relację z innym człowiekiem	Wykonuje przewrót w przód samodzielnie lub z pomocą	Zna regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego	Potrafi nawiązać dobrą relację z innym człowiekiem	Rozgrywa piłkę „na trzy”	Zna normy dziennej aktywności fizycznej do swojego wieku	Potrafi nawiązać dobrą relację z innym człowiekiem	Stosuje proste zasady taktyczne w grze w obronie i w ataku	Zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej
Zna swoje mocne i słabe strony	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji	Wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole	Zna i rozwija swoje mocne strony oraz ma świadomość słabych stron i nad nimi pracuje	Chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo	Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady	Zna i rozwija swoje mocne strony oraz ma świadomość słabych stron i nad nimi pracuje	Rozgrywa piłkę „na trzy”	Wymienia współczesne formy aktywności fizycznej
Potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej	Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia	Potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne	Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych	Zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych Igrzyskach	Potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne	Wykonuje zbiec piłki lub atak przez „plasowanie”	Zna podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych i

					Olimpijskich			gier zespołowych
Jest kreatywny podczas poszukiwania rozwiązań sytuacji problemowych	Wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych	Zna nową piramidę żywienia	Jest kreatywny podczas poszukiwania rozwiązań sytuacji problemowych	Organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe i gry rekreacyjne	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy	Jest kreatywny podczas poszukiwania rozwiązań sytuacji problemowych	Chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo	Zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych
Jest asertywny i empatyczny	Zna technikę startu wysokiego	Wymienia zasady zdrowego żywienia	Jest asertywny i empatyczny	Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego	Wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	Jest asertywny i empatyczny	Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych jako zawodnik i sędzia	Wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiad specjalnych
Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłek innych ludzi	Wykonuje marszobiegi w terenie	Wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej	Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłek innych ludzi	Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach w różnych porach roku	Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłek innych ludzi	Planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe	Wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych
Motywuje słabszych do aktywności fizycznej	Wykonuje rzut z miejsca i rozbiegu lekkim przyborem	Rozróżnia pojęcia technika i taktyka	Motywuje słabszych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych i niepełnosprawnych	Umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) z pomocą lub samodzielnie	Zna definicję zdrowia według WHO	Motywuje słabszych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych i niepełnosprawnych	Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego	Opisuje pozytywne i negatywne czynniki dla zdrowia i samopoczucia oraz wskazuje te na które może mieć wpływ
	Wykonuje skok w dal z miejsca i rozbiegu z odbicia jednonóż			Wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie	Opisuje pozytywne mierniki zdrowia		Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego o rozkroku	Wie jak sobie radzić ze stresem
	Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego			Wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji	Wymienia metody i zasady hartowania organizmu		Wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie	Wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych
	Umie wybrać			Potrafi wykonać	Wie jak		Wykonuje	Zna realne

	bezpieczne miejsce do ćwiczeń			skok rozkroczny przez kozła	zabezpieczyć się przed nadmiernych nasłonecznieniem lub niską temperaturą		dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji	zagrożenia wynikające z otyłości oraz nadmiernego odchudzania
	Wykonuje elementy samo ochrony przy upadku i zeskoku			Umie wykonać do muzyki podstawowy krok tańców regionalnych	Wymienia zasady zdrowego odżywiania		Potrafi wykonać ze współwiczającym „piramidę” dwójkową lub trójkową	Wie jakie są negatywne konsekwencje przyjmowania środków sterydowych w procesie treningu
	Przestrzega zasady higieny osobistej i czystości odzieży			Wykonuje skok zawrotny przez skrzynię	Wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej		Umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza	Zna zasady higieny osobistej
	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach			Wykonuje start niski	Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej		Wykonuje start niski	Potrafi zachować się podczas wypadku
				Rzuca jednorącz piłką palantową			Wykonuje skok w dal	Stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji
				Wykonuje skok w dal			Umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami	
				Umie wykonać serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami			Prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej	
				Stosuje elementy			Korzysta z	

				i zasady asekuracji oraz samoobrony podczas ćwiczeń			nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sport testery, akcelerometry. itp	
				Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała			Stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń	
				Stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne			Wykonuje elementy samoobrony	
				Umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych			Umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych	
				Uczestniczy w grze rekreacyjnej z innego kraju europejskiego			Umie przygotować rozkład dnia	
							Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb	
							Umie ergonomicznie podnosić i prznosić	

							przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości	
							Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	
							Umie przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym	