

## **Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny**

### **z wychowania fizycznego w klasach IV -VIII**

#### **OCENA DOPUSZCZAJACA**

Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnej otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć - spełnia kryterium:**

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotoryczny przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego - spełnia kryteria:**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### **d) aktywności fizycznej - spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

### **e) wiadomości (spełnia kryteria):**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnym otrzymuje uczeń, który w zakresie:

### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształcących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

#### **e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **OCENA DOBRA**

Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyn,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po prawie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### **d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zazwyczaj mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

### **e) wiadomości spełnia kryterium:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych.

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 1 raz w ciągu semestru (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

#### **d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

#### **e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy

### **OCENA CELUJĄCA**

Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów. Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dużym zakresem wiedzy

## **Wymagania edukacyjne klasa IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola)
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)
4. Umiejętności ruchowe:
  - Lekkoatletyka
    - technika skoku w techniką naturalną po krótkim rozbiegu
  - Gimnastyka
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
    - układ gimnastyczny wg własnej inwencji: ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - Mini piłka nożna
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
  - Mini koszykówka
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
  - Mini piłka ręczna
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu;
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
    - kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu
  - Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

### **Wymagania edukacyjne klasa V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
- Rzut piłeczka palantową
- Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

4. Umiejętności ruchowe:

• Lekkoatletyka

- technika startu niskiego

- technika skoku w dal techniką naturalną,

• Gimnastyka

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;

- ćwiczenia równoważne na ławeczce:

• Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą;

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

• Mini koszykówka

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

- Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu;
- podanie jednorącz półgórnie w biegu,
- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej

- Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem obręcz górnym w parach;
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

#### 5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
- Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik

### **Wymagania edukacyjne klasa VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

#### 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

#### 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

#### 3. Sprawność fizyczną (kontrola)

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
- Rzut piłeczka palantową
- Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

#### 4. Umiejętności ruchowe:

- Lekkoatletyka
- technika startu niskiego

-technika skoku w dal techniką naturalną,

- Gimnastyka

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego;

- stanie na rękach przy drabinkach,

- Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, ze zmianą tempa i kierunku poruszania;

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego)

- Mini koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu;

- Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu po podaniu przez współwiczającego;

- podanie jednorącz półgórne w biegu, ze zmianą miejsca i kierunku biegu;

- Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 4 -5 m od siatki

## 5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego

- uczeń zna metody i zasady hartowania organizmu

## **Wymagania edukacyjne klasa VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)

- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Skok w dal z miejsca (wg MTSF)
- Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
- Bieg ze startu niskiego na 60 m.
- Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
- Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
- Biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
- Skok w dal techniką naturalną
- Rzut piłeczką palantową

#### 4. Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka
  - stanie na rękach przy drabinkach;
  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad,
  - piramida dwójkowa, trójkowa
- Piłka nożna
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- Koszykówka
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- Piłka ręczna
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie (strefa),

- kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

- Piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki w parach sposobem oburącz dolnym i górnym;

- zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki;

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

- Uczeń oblicza własny wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej

- uczeń wymienia podstawowe mierniki zdrowia

### **Wymagania edukacyjne klasa VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)

- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

- Skok w dal z miejsca (wg MTSF)

- Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)

- Bieg ze startu niskiego na 60 m.

- Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)

- Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy

- Biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m – chłopcy

- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)

- Skok w dal techniką naturalną

- Rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka

- przerzut bokiem;
- piramida dwójkowa

- Piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ;

- Koszykówka

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i po podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (każdy swego),
- kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

- Piłka siatkowa

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym;
- zagrywka sposobem dowolnym 6 m od siatki;

## 5. Wiadomości:

- Uczeń wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości , zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywne procesy treningowe;
- Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej

