

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne klasy IV – VIII w Szkole Podstawowej nr 5 im. Króla Jana III Sobieskiego w Zabrze

Jednorazowo w każdym miesiącu uczeń otrzymuje ocenę za wzorowe przygotowanie do zajęć – ocenę celującą za uczestnictwo w 100% przeprowadzonych lekcji, ocenę bardzo dobrą za uczestnictwo w co najmniej 75% przeprowadzonych lekcji (bez braku stroju). Każde nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) obniża ocenę o jeden stopień od oceny bardzo dobrej.

Jeżeli podczas sprawdzianu uczeń nie ma stroju i nie posiada usprawiedliwienia – prośby o zwolnienie z ćwiczeń od rodziców (opiekunów prawnych) bądź lekarza otrzymuje ocenę niedostateczną za niepodjęcie próby wykonania ćwiczenia.

Na koniec każdego semestru uczeń otrzymuje ocenę za zaangażowanie, aktywność i poczynione postępy podczas lekcji wychowania – fizycznego

Wymagania ogólne:

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

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

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

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych

przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności

fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

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

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego

bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego

i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.”

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń: 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z

miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w minigrach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8) wykonuje marszobiegi w terenie;

9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności:

Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie
piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz
sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

III. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;

2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania

przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi

należy pracować;

7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła

Ocena – sprawdziany, wiadomości	6 celujący	5 Bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12,(5kl.), 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe zgodnie z tematyką zajęć	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl) 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć,	uczeń proponuje 8-7(4kl) 10-8(5kl) 12-9(6kl) 13-10(kl7,8) ćwiczeń, Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową	uczeń proponuje 4-6 (4kl) 7-5 (5kl) 8-5 (6kl) 9-7(7,8,kl) ćwiczeń, korzysta z pomocy n-la, zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej uczeń proponuje 3-2(4kl) 4-2(5kl.) 4-2(6kl.) 5-6(kl7,8) ćwiczenia,	uczeń proponuje 3-2(4kl) 4-2(5kl.) 4-2(6kl.) 5-6(kl7,8) ćwiczenia, nie chce korzystać z pomocy n-la, uczestniczy w zabawie ruchowej	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania
Lekkoatletyka 1. technika rzutu p. palantową 2. technika skoku w dal 3. technika startu niskiego i biegu	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej,	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

sprinterskiego 4. biegi średnie i długie 5. test Coopera 6. Biegi przełajowe i na orientację	Ad.4.5.6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.	Ad.4.5,6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	Ad.4.5 pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	Ad.4.5 pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowani	Ad.4.5 przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie	
---	--	---	--	---	---	--

Ocena – sprawdziany, wiadomości	6 celujący	5 Bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
Gimnastyka podstawowa 1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek, 2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła	uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.	uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la,	uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

3. technika skoku kucznego przez skrzynię				poszczególnymi elementami.		
4. Ćwiczenia równoważne.	Ad.4. prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.	Ad.4. prezentuje układ zgodnie ze schematem	Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la	Ad.4. prezentuje układ z czteroma dużymi błędami, wymaga motywowania n-la	Ad.4. prezentuje niekompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la	Ad. 4. nie podejmuje wykonania zadania
5. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń- technika wykonania i nazewnictwo	Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji +2 potrafi zastosować w praktyce (4 kl.) Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.) zna15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.) Zna 15 +4 zast. w prakt. (8kl) Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji (4 kl) Zna 12 (5 kl) Zna 15 (6, 7 kl.) Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8) Ad. 5. Zna 8 ćwiczeń i pozycji (4kl) Zna	Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji (4 kl) Zna 12 (5 kl) Zna 15 (6, 7 kl.) Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8)	Ad. 5. Zna 8 ćwiczeń i pozycji (4kl) Zna 10- (5kl) Zna 13 (6, 7 kl.) Zna 15 (kl. 8)	Ad. 5. Zna 6 ćwiczeń i pozycji (4 kl.) Zna 8 (5 kl.) Zna 10 (6, 7 kl.) Zna 13 (kl. 8)	Ad 5. Zna 4 ćwiczeń i pozycji (4 kl.)	Ad. 5 nie podejmuje wykonania zadania

	10- (5kl) Zna 13 (6, 7 kl.) Zna 15 (kl. 8) 6 ćwiczeń i pozycji (4 kl.) Zna 8 (5 kl.) Zna 10 (6, 7 kl.) Zna 13 (kl. 8) Zna 6 (5 kl.) Zna 8 (6, 7 kl.) Zna 10 (kl. 8) wykonania zadania OCENA sprawdziany (umiejętności, wiadomości) 6 celujący					
--	---	--	--	--	--	--

Ocena – sprawdziany, wiadomości	6 celujący	5 Bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
MINI GRY SPORTOWE Mini piłka siatkowa 1.postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku.	Ad. 3 uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z	uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem , poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania zadania

<p>3. technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek” 4. odbicie sposobem dolnym oburącz 5. technika wykonania skutecznej zagrywki 6. znajomość podstawowych zasad mini gier.</p>	<p>techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Ad. 4. pewnie kieruje piłkę w założonym kierunku Ad. 5 skuteczność zagrywki 7-6 na 7 prób</p>					
<p>Minikoszykówka 1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + piwot + podanie 3. technika podania przed klatki piersiowej i kozłem oraz chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6 kl) ze zmianą kierunku i tempa biegu (7,8 kl.) 4. poruszanie się</p>	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów+ zastosowanie w grze.</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze. Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu na jedno tempo Ad. 1, 4 Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem m</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu na jedno tempo Ad. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem m</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>

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

bramki 3. podania i przyjęcia piłki 4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)	techniką, osiąga dużą skuteczność w grze Ad.4 zna 4 zasady i próbuje sędziować(4kl) zna 5 zasad i próbuje sędziować(5kl) zna 6 zasad, sędziuje(6kl.) zna 7 zasad i dobrze sędziuje (7,8 kl)	zadanie, stosuje w grze. Ad.4. Zna 4 (4 kl.) 5 (5 kl.) 6 (6, kl.) Zna 6 zasad i próbuje sędziować (7-8 kl.)	skuteczność w grze, Ad.4. Zna 3 (4 kl.) 4(5 kl.) 5 (6 kl.) 6 (7-8 kl) zasad	korzysta z pomocy n-la Ad.4. Zna 2 (4 kl.) 3(5 kl.) 4 (6 kl.)5 (kl.7-8) zasad	zadanie, nie korzysta z pomocy n-la Ad.4. Zna 1 (4 kl.) 2 (5 kl.) 3 (6 kl.) 4 (kl. 7-8) zasady	uczeń nie podejmuje wykonania zadania
---	---	---	--	--	---	---------------------------------------

Ocena – sprawdziany, wiadomości	6 celujący	5 Bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
Taniec 1. technika wykonania kroków aerobiku 2. technika wykonania kroków latino 3. układ taneczny	uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze	uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki . Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem	uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w	uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu

	schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu.		schemacie , poza rytmem muzyki			
--	---	--	--------------------------------	--	--	--

Ocena – sprawdziany, wiadomości	6 celujący	5 Bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
Unihokej 1. prowadzenie piłki: - forhandem w marszu kl. 4, - forhandem i backhandem w marszu kl. 5, - forhandem i backhandem w biegu kl. 6, forhandem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku kl. 7-8 2. strzał do bramki - z miejsca	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze	uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu

<p>forhandem kl. 4 - z miejsca backhandem kl. 5 - z truchtu forhandem lub backhandem kl. 6 - z biegu forhandem i backhandem kl. 7- 8 3. podania i przyjęcia piłki: - forhandem z miejsca kl. 4 - forhandem i backhandem z miejsca kl. 5 - forhandem i backhandem w truchcie kl. 6 - forhandem i backhandem w biegu kl. 7-8 4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)</p>						
<p>Edukacja zdrowotna</p>	<p>-uczeń wykonuje działania na ocenę</p>	<p>-uczeń wykonuje działania na ocenę</p>	<p>uczeń wykonuje działania na ocenę</p>	<p>Wykonuje działania na ocenę</p>	<p>Dbą o higienę osobistą i</p>	<p>Uczeń nie podejmuje</p>

	bardzo dobrą - układu jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków z podziałem na węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7 -8) - wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu	dobrą -wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczenie	dostateczną - dba o prawidłową postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem - potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę	dopuszczająca - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna	czystość odzież	żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej
--	---	--	--	---	-----------------	--