

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OBOWIĄZUJĄCY W ZESPOLE SZKÓŁ NR 1 W STOBIERNEJ od roku szkolnego 2022/2023 DLA ODDZIAŁÓW KLAS IV - VIII

## II Etap edukacyjny

Akty i dokumenty prawne w oparciu których opracowano przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego NA PODSTAWIE NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- I. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ( Dz. U. poz. 846 )
- II. **Rozporządzenia MEN z dnia 12 sierpnia 2020 r. w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. z 13.08.2020 r. poz. 1389),**
  - Statutu ZESPOŁU SZKÓŁ NR 1 W STOBIERNEJ
1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć ( ekspozycja wysiłku i zaangażowania )
2. Systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
3. Zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej
4. Zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych ocena edukacji prozdrowotnej
5. Gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych
6. Samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań
7. Wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych
8. Ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.
- IV. Wewnątrzszkolny system oceniania
- V. Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioklasowej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła – Rzeszów 2017 z elementami własnego programu

## Cele edukacyjne PZO

1. Dostarczenie zainteresowanym ( uczniom, jego rodzicom lub opiekunom, dyrekcji szkoły, wychowawcy ) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego,
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej, przekazywanie informacji o tym co zrobił dobrze, jak i co powinien ćwiczyć aby się poprawić,
3. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju udzielając wskazówek,
4. Przekazywanie umiejętności i wiedzy umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu,
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej,

6. Diagnozowanie zdolności motorycznej i rozwoju psychomotorycznego,

**Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego**

*Obszary i bloki tematyczne podlegające kontroli i ocenie*

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
2. Aktywność fizyczna
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
4. Edukacja zdrowotna
5. Kompetencje społeczne

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIAGNIĘĆ EDUKACYJNYCH**

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych z realizowanych w szkole programów nauczania.

*A. Kryteria zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę roczną, śródroczną*

- Stopień opanowania ( treści programowych, umiejętności ruchowych, wiadomości, organizacyjnych ) wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej i wiadomości mierzone poziomem postępu
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych ( systematyczność, udział uczniów w zajęciach mierzony poziomem frekwencji )
- Przygotowanie do zajęć ( czynny udział w lekcji )
- Zaangażowanie w wykonywaniu zadań związanych z poprawą sprawności fizycznej (poziom aktywności ucznia w czasie lekcji, odnoszący się do jego indywidualnych możliwości )
- Społeczne zaangażowanie na rzecz kultury fizycznej ( sędziowanie, organizowanie zawodów, pomoc w przygotowaniu sprzętu, wykonanie projektów promujących kulturę fizyczną )
- Aktywność pozalekcyjna
  - Udział w zajęciach szkolnego koła sportowego
  - Udział w rozgrywkach i zawodach wewnątrzszkolnych
  - Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych
  - Szkolne osiągnięcia sportowe indywidualne i zespołowe
  - Uprawianie sportu wyczynowego w klubie sportowym
  - Pozaszkolne osiągnięcie znaczących wyników sportowych

***Komentarz :***

Wymagania te dotyczą wszystkich uczniów za wyjątkiem uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, dla których ;

- a) obniża się wymagania w przypadku mniejszych możliwościach psychofizycznych
- b) wobec uczniów szczególnie uzdolnionych można wymagania zwiększyć.

## ZASADY WYSTAWIANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania
2. Ocena roczna i śródroczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom umiejętności, wiadomości i kompetencji społecznych zawartych w podstawie programowej obejmujące poszczególne bloki tematyczne ( ocena śródroczna i końcowa sformułowana jest na podstawie ocen końcowych otrzymanych za poszczególne obszary tematyczne , ich suma stanowi podstawę do wystawienia oceny końcowej lub śródrocznej
3. Ocena semestralna i końcowa nie jest średnią ocen cząstkowych
4. Uczeń ma możliwość poprawy oceny na wyższą niż przewidywaną roczną, jeżeli wykona ustalone zadania w formie ćwiczeń praktycznych. Ocena, którą otrzyma nie może być niższa niż przewidywana.
5. Uczeń ma prawo do poprawy każdej oceny przewidywanej śródrocznej, rocznej.
6. Przy ustalaniu oceny uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu oraz systematyczny i aktywny udział w procesie szkolnego wychowania fizycznego
7. Ocena może być podniesiona za dodatkową aktywność
  - Udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę
  - Udział w zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach reprezentując szkołę
  - Udział w zawodach wewnątrzszkolnych reprezentując klasę
  - Systematyczny udział w zajęciach poza szkolnych i osiągnięcie sukcesu sportowego przynajmniej na szczeblu województwa jako zawodnik klubu sportowego potwierdzony przez uprawnioną jednostkę

*Komentarz:*  
*Uczeń, który reprezentuje szkołę lub osiąga wysokie wyniki sportowe a nie wywiązuje się z podstawowych obowiązków określonych w przedmiotowym systemie oceniania i programie nauczania nie może otrzymać oceny celującej śródrocznej lub rocznej, dotyczy to także uczniów , którzy poza szkołą uczestniczą w zajęciach organizowanych przez inne podmioty, a nie wykazują chęci udziału :*

  - w sportowym życiu szkoły
  - reprezentowania szkoły w zawodach sportowych
  - uczestnictwa w sportowych imprezach wewnątrzszkolnych ( np.: rozgrywki klasowe, festyny rekreacyjne, i inne imprezy sportowe )
8. Podniesienie oceny może być tylko o jeden stopień
9. Uczeń może otrzymać cząstkową ocenę celującą, za dodatkową aktywność jeśli :
  - Brał udział w zabawach rekreacyjno - sportowych organizowanych przez szkołę
  - Reprezentował klasę w rozgrywkach klasowych
  - Jest laureatem na szczeblu wojewódzkim w konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej lub prozdrowotnej
  - Był organizatorem lub wspólnie z zespołem przeprowadził akcję lub turniej sportowo – rekreacyjny lub konkurs promujący prozdrowotny styl życia

- Wykonał prace plastyczne lub inne promujące i reklamujące imprezy sportowe organizowane przez szkołę
8. Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń decyzją administracyjną dyrektora na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania takich ćwiczeń. Opinia powinna być wydana przez lekarza, a zwolnienie obowiązuje przez czas w niej wskazany ( rozp. MEN z dnia 10.06.2015 & 5 ust. 1 rozporządzenia ). Na podstawie opinii lekarskiej wskazującej, jakich dokładnie ćwiczeń dany uczeń nie może wykonywać i jak długo. Taki uczeń będzie w pozostałym zakresie oceniany a wymagania będą dostosowane do Jego możliwości.
  9. W przypadku zwolnienia ucznia na czas uniemożliwiający ustalenia śródrocznej, rocznej oceny klasyfikacyjnej, uczeń nie będzie podlegał klasyfikacji a w dokumentacji wpisuje się "zwolniony", "zwolniona" ( rozp. MEN z dnia 10.06.2015r.)
  10. Uczeń, który opuścił ponad 50% zajęć może być nieklasyfikowany w przypadku gdy nie ma podstaw do ustalenia oceny z przedmiotu, w tym przypadku rada pedagogiczna może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny , który przeprowadza się w formie zadań praktycznych
  11. Oceny cząstkowe za określony poziom umiejętności , wiadomości i kompetencji społecznych będą realizowane wg :

a) skali ocen :

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- +3 – plus dostateczny
- 4 – dobry
- +4 – plus dobry
- 5 – bardzo dobry
- +5 – plus bardzo dobry
- 6 – celujący

b) dodatkowych narzędzia , które mogą być zastosowane do oceny aktywności, sprawności fizycznej , umiejętności oraz wiedzy :

- Forma słowna  
Wybitny, bardzo dobry, zadawalający, przeciętny, niezadawalający, wyróżniający, dobry, słaby, tak trzymaj, warto trochę poćwiczyć, potrzebujesz więcej ćwiczeń, jesteś w słabej formie, ważne, mniej ważne, obojętne,
- Plusy i minusy ( - ) ( + )

12. Postanowienia końcowe

Uczniowie na początku roku szkolnego otrzymują informację o :

- wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen z obowiązkowych zajęć edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania, które będą dostępne
  - na stronie internetowej szkoły
  - uczniowie otrzymują informacje na lekcji wychowania
- sposobie sprawdzania osiągnięć edukacyjnych
- warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych
- wszystkie oceny są jawne, dla ucznia, rodzica, nauczycieli

- nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły
- Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny,
- Wszystkie oceny podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem zgodnie WSO
  - oceny bieżące w ciągu tygodnia lub w najbliższym dogodnym terminie( ocena otrzymana na poprawie jest oceną ostateczną )
  - ocenę wyższą niż przewidywaną roczną w ciągu 2 tygodni począwszy od daty zgłoszenia chęci poprawy, informację o przewidywanej ocenie uczeń otrzymuje co najmniej miesiąc przed zakończeniem roku szkolnego. Uczeń ma prawo do poprawy każdej oceny przewidywanej śródrocznej, rocznej. ( zgodnie ze szkolnym WZO )
- Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np., obniżenie wysokości przyrzędu, zmiany ciężaru i wielkości piłki z wyjątkiem testów diagnozujących sprawność fizyczną.
- Po dłuższej nieobecności spowodowanej chorobą lub absencją z innych ważnych, uzasadnionych powodów, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia materiału, który był realizowany w tym okresie, ta sytuacja nie powoduje obniżenia oceny śródrocznej, rocznej.

### Sposoby sprawdzania i kontroli umiejętności i wiadomości

- A. Sprawdziany praktyczne**
- jakość i dokładność wykonywanej czynności
  - czas i płynność wykonywania czynności
  - samodzielność wykonywania
  - stopień trudności
  - postęp w opanowaniu wykonywanej czynności
- Komentarz : zakres umiejętności ruchowych do wykonania na sprawdzianach, przedstawiany będzie na pierwszych zajęciach danego cyklu edukacyjnego.
- B. Odpowiedzi ustne ( w trakcie udziału uczniów w dyskusji )**
- jakość i zasób wiedzy
  - zdolności operowania specjalistycznym nazewnictwem
  - aktywność w trakcie omawianych zadań, sposób przekazywania nabytej wiedzy
  - objaśnienie wykonywanych czynności ruchowych i zadań
- C. Ocena samodzielnie wykonanych prac uczniów**
- prace plastyczne, referaty, prezentacje na temat ogólnie pojętej kultury fizycznej, zdrowia i wydarzeń sportowych
- Ocenie podlega wartość merytoryczna, samodzielność wykonania, prezentacja projektu, oryginalność pomysłu, wartość estetyczna
- D. Samoocena**
- dokonywana na samodzielnej analizie osiągniętych wyników uwzględniając własną diagnozę na temat postępów sprawności i umiejętności
- E. Obserwacja**
- określenie wysiłku jaki uczeń wkłada realizując treści programowe przy obserwacji czynności wykonywanych na zajęciach

## **KRYTERIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ**

### **1) OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą śródroczną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń który w zakresie :

- a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 7 kryteriów** )
1. Jest zawsze przygotowany do lekcji ( posiada odpowiedni strój )
  2. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami i w stosunku do nauczyciela
  3. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
  4. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminy do ogólnopolskich włącznie lub zawodach międzynarodowych
  5. Systematycznie uczestniczy w zajęciach rekreacyjno – sportowych organizowanych przez szkołę
  6. Uprawia dyscypliny sportowe lub konkurencje w klubie sportowym poza szkołą i wykorzystuje nabyte umiejętności w reprezentowaniu szkoły
  7. Podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
  8. Osiąga punktowane miejsca w zawodach sportowych na szczeblu przynajmniej wojewódzkim
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 8 kryteriów** )
1. Aktywnie ćwiczy we wszystkich lekcjach ( nieobecności ma usprawiedliwione )
  2. Wykonuje wszystkie ćwiczenia, przynajmniej niektóre z nich na poziomie wykraczającym poza obowiązujący program nauczania
  3. Wzorowo i chętnie pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
  4. Demonstruje większość umiejętności ruchowych
  5. Prowadzi przygotowaną rozgrzewkę lub ćwiczenia
  6. Z własnej inicjatywy i samodzielnie potrafi przygotować miejsce i sprzęt do ćwiczeń
  7. Zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
  8. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem
  9. Zdobyte wiadomości z zakresu kultury fizycznej wykorzystuje w praktycznym działaniu
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )
1. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie diagnozy sprawności fizycznej
  2. Z własnej inicjatywy zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów (przyczyny usprawiedliwione )
  3. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym )
  4. Osiąga wybitne i wysokie wyniki prób sprawnościowych określonych w ustalonych normach danego testu czy próby
  5. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i podejmuje indywidualny trening w celu poprawy wyników w danej próbie szczególnie tych, w których wyniki są niezadawalające
- d) Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 5 kryteriów** )
1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych w tym niektóre bezbłędnie
  2. Podczas gier i ćwiczeń wykonuje zadania zgodnie z przepisami i zasadami

3. Wykonywane zadania przez ucznia stanowią wzór do naśladowania dla współwiczających
  4. Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności wykraczającym poza program nauczania
  5. Stosuje opanowane umiejętności w czasie zawodów i rozgrywek sportowych
  6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych znaczący sposób wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach, wyróżnia się na tle grupy pod względem wykorzystania posiadanych umiejętności w trakcie rozgrywek międzyszkolnych
- e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 5 kryteriów - w tym obowiązkowo dzienniczek samooceny** )
1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Zna zasady, przepisy gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów
  3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń i potrafi je zinterpretować
  4. Posiada rozszerzoną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  5. Posiada wiedzę o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  6. Posiada wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w przypadku utraty przytomności przez poszkodowanego, zna procedury postępowania przy resuscytacji krążeniowo- oddechowej, złamań, krwotoków

## **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń który w zakresie :

### a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć ale w ciągu semestru 2 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się właściwym podejściem do zajęć polegającym na wykonywaniu wszystkich ćwiczeń w miarę własnych możliwości sprawnościowych ich jakość wykonania uzależniona jest od predyspozycji a nie opiera się na zdolnościach psychomotorycznych
3. Chętnie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie gminy
5. Bierze systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych
6. Systematycznie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

### b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 7 kryteriów** )

1. Aktywnie ćwiczy na każdej lekcji
2. W miarę własnych możliwości wykonuje bardzo dobrze większość ćwiczeń
3. Bez zarzutu pełni rolę lidera grupy i kapitana zespołu
4. Pokazuje niektóre umiejętności ruchowe z własnej inicjatywy i na polecenie nauczyciela
5. Prowadzi rozgrzewkę a większość ćwiczeń kształtujących pokazuje prawidłowo technicznie
6. Potrafi przygotować miejsce ćwiczeń i przyrządy do lekcji z pomocą nauczyciela i współwiczających
7. Zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
8. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem

9. Dbą o stan techniczny sprzętu, przyborów i obiektów sportowych szkoły

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Uczestniczy we wszystkich testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania
2. Uzupełnia braki w testach, w których nie uczestniczył
3. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym )
4. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
5. Czasami podejmuje indywidualną próbę poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego

d) Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Wykonuje wszystkie ćwiczenia ujęte w sprawdzianach umiejętności ruchowych popełniając niewielkie błędy, biorąc pod uwagę indywidualne predyspozycje i możliwości psychomotoryczne
2. Wykonuje zadania zgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi dla danej konkurencji indywidualnej czy gry
3. Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
4. Stosuje opanowane umiejętności w czasie gry właściwej i w trakcie zadań zespołowych
5. Stopień opanowania umiejętności ruchowych wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach
6. Wykonuje niektóre zadania efektywnie lecz nie zawsze skutecznie

e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
2. Zna zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są konkretne i merytoryczne
3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń i potrafi je zinterpretować na polecenie nauczyciela
4. Posiada wystarczającą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
5. Posiada wiedzę o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
6. Posiada wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

## **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą śródroczną lub koncoworoczną otrzymuje uczeń który w zakresie :

a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Jest przygotowany do zajęć ale w ciągu semestru 3 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się właściwym podejściem do zajęć polegającym na wykonywaniu ćwiczeń w miarę własnych możliwości sprawnościowych, jednak ich jakość wykonania nie zawsze jest wynikiem posiadanych zdolności lecz samego podejścia do zadań
3. Potrzebuje bodźców motywacyjnych do pracy nad osobistym usprawnianiem
4. Rzadko wyraża chęć współpracy z nauczycielem i z rówieśnikami na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej



5. Reprezentuje klasę w niektórych rozgrywkach szkolnych jako kibic
  6. Sporadycznie podejmuje indywidualną aktywność fizyczną w czasie wolnym
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )
1. Aktywnie ćwiczy, lecz bez większego zaangażowania
  2. Wykonuje ćwiczenia poprawnie przynajmniej niektóre z nich na poziomie dobrym
  3. Na polecenie nauczyciela pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu,
  4. Nie potrafi zademonstrować większości umiejętności ruchowych
  5. Działając w zespole potrafi przygotować miejsce i sprzęt do ćwiczeń
  6. Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
  7. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem, dba o niego, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )
1. Uczestniczy czynnie w większości testów i prób sprawnościowych zgodnie z programem nauczania,
  2. Poprawia tylko niektóre testy, w których nie uczestniczył
  3. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym )
  4. Raczej nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
  5. Nie podejmuje indywidualnej próby poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego
- d) Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )
1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi lub taktycznymi
  2. Podczas gier lub ćwiczeń wykonuje zadania nie zawsze zgodnie z przepisami i zasadami
  3. Potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności
  4. Wykonuje zadania ruchowe poprawnie ale mało efektywnie ( nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza )
  5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry lub w zabawach
  6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na końcowy wynik zespołu czy grupy , nie wyróżnia się na tle grupy pod względem nabytych umiejętności w trakcie lekcji i rozgrywek klasowych
- e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )
1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Zna ogólne zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są poprawne ale niewyczerpujące
  3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń tylko w części potrafi je zinterpretować na polecenie nauczyciela
  4. Posiada przeciętną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  5. Prowadzi dzienniczek samooceny
  6. Posiada wiedzę o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  7. Posiada ogólne wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
  8. Nie prowadzi dzienniczka osiągnięć

**OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną śródroczną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń który w zakresie :

a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Nie zawsze jest przygotowany do zajęć i w ciągu semestru ponad 4 razy był nieprzygotowany do lekcji bez ważnego powodu
2. Charakteryzuje się niewłaściwym podejściem do zajęć polegającym na nie wykonywaniu ćwiczeń lub z nieodpowiednią starannością choć jego możliwości sprawnościowe są na wyższym poziomie niż prezentowane
3. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Nie reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie miasta
5. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
6. Nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 6 kryteriów** )

1. Aktywnie ćwiczy lecz niesystematycznie
2. Wykonuje większość ćwiczeń, przynajmniej niektóre z nich na poziomie podstawowym
3. Nie pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
4. Nie demonstruje umiejętności ruchowych
5. Nie wyraża chęci prowadzenia rozgrzewki,
6. Nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, jest obojętny i bierny w wykonywaniu tych ćwiczeń
7. Nie ma chęci i woli przygotować miejsca i sprzętu do ćwiczeń
8. Nie stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, stosuje je dopiero po interwencji wychowawczej nauczyciela
9. Nie zawsze wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem

c)Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Uczestniczy tylko w niektórych testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania,
2. Nie stara się uzyskać najlepszych wyników, osiąga przez to rezultaty poniżej przeciętnej, choć diagnoza wstępna wskazuje na większe możliwości
3. Nie poprawia lub odmawia uzupełnia braków w testach, w których brał udział lub nie uczestniczył z różnych powodów osobistych, rodzinnych, zdrowotnych lub innych nieuzasadnionych
4. Nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym ),
5. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
6. Brak zainteresowania indywidualną próbą poprawy wyników za pomocą własnego programu udoskonalania sprawności fizycznej

d)Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Zalicza część sprawdzianów umiejętności ruchowych błędami technicznymi i taktycznymi
2. podczas gier lub ćwiczeń wykonuje zadania niezgodnie z przepisami i zasadami
3. Nie potrafi wykonać ćwiczenie nawet o niskim stopniu trudności
4. Nie posiada lub nie wykorzystuje zdobytych umiejętności w czasie gry właściwej lub szkolnej
5. Stopień opanowania umiejętności ruchowych nie ma wpływu na przebieg gry lub zabawy, jest podczas gry bierny

e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Nie posiada wiedzy z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem lub jej nie stosuje
2. Zna niektóre ogólne zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, ( ocenie podlegają wypowiedzi w dyskusji )
3. Częściowo stosuje się do przepisów gier i konkurencji podczas ćwiczeń ale nie potrafi je zinterpretować
4. Posiada słabą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
5. Brak zainteresowania o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
6. Posiadane wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej nie pozwalają na zastosowanie ich w praktycznym działaniu
7. Nie prowadzi dzienniczka osiągnięć
8. Prowadzi dzienniczek samooceny

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń który w zakresie :

a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Jest często nieprzygotowany , ponad 6 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się niewłaściwym podejściem do zajęć lekcyjnych polegającym na braku chęci wykonywania nawet prostych ćwiczeń, uwzględniając możliwości sprawnościowe, zdolności motoryczne i predyspozycje
3. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Nie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, choć posiada predyspozycje
5. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
6. Nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolny
7. Odmawia udziału w imprezach sportowo - rekreacyjnych

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Aktywnie ćwiczy ale jest niesystematyczny
2. Podczas lekcji nie wykazuje woli wykonywania ćwiczeń przynajmniej niektóre z nich jest w stanie poprawnie wykonać
3. nie pełni roli lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
4. nie wykazuje woli demonstrowania umiejętności ruchowych
5. nie prowadzi rozgrzewki
6. nie wykazuje woli w przygotowaniu miejsca i sprzętu do ćwiczeń, jest bierny
7. świadomie wykorzystuje sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Uczestniczy w pojedynczych testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania, lecz przez swoją postawę nie dąży do uzyskania lepszych wyników
2. Nie uzupełnia braków w testach, w których nie uczestniczył
3. Brak postępu w kolejnych próbach ( w określonym czasie, uwzględniając zmiany zachodzące w rozwoju fizycznym )

4. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
5. Nie podejmuje indywidualnej próby poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego

d) Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 2 kryteriów** )

1. Uczestniczy mniej niż w połowie przewidzianych sprawdzianach umiejętności ruchowych, w tych, których uczestniczy wykonuje niechętnie i z dużymi błędami
2. podczas gier i ćwiczeń świadomie wykonuje zadania niezgodnie z przepisami i zasadami
3. Potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności, wykorzystując tylko minimum swoich możliwości
4. Bierna postawa podczas gier i zawodów sportowych – brak zaangażowania

e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )

1. Posiada małą wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem w stopni niepozwalającym zastosowanie ich w praktyce
2. Nie zna zasad, przepisów gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są błędne
3. Nie przestrzega przepisów gier, konkurencji sportowych podczas ćwiczeń i nie potrafi ich zinterpretować na polecenie nauczyciela
4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
5. Nie posiada żadnej wiedzy o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
6. Wykazuje się niskim poziomem wiadomości z zakresu udzielania podstaw pierwszej pomocy przedmedycznej
7. Nie prowadzi dzienniczka osiągnięć

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną śródroczną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie :

a) postawy i kompetencji społecznych ( **spełnia co najmniej 7 kryteriów** )

1. Nie był przygotowany do zajęć ponad 7 raz bez usprawiedliwienia
2. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
3. Nie reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie miasta
4. Nie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych
5. Nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
6. Wykonuje proste ćwiczenia poniżej swoich możliwości lub nie podejmuje próby ich wykonania
7. Nie demonstruje lub odmawia wykonania większości umiejętności ruchowych
8. Nie stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
9. Zagroza swoim postępowaniem innym, wykorzystując sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( **spełnia co najmniej 4 kryteriów** )

1. Jest małoaktywny i niesystematyczny
2. Podczas lekcji nie wykazuje woli wykonywania ćwiczeń przynajmniej niektóre z nich jest w stanie poprawnie wykonać

3. nie pełni roli lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
  4. nie wykazuje woli demonstrowania umiejętności ruchowych
  5. odmawia i nie prowadzi rozgrzewki
  6. Jest obojętny wobec współpracy w przygotowaniach sprzętu do zajęć
  7. Zagroza swoim postępowaniem innym, wykorzystując sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )
1. opuścił ( ponad połowę ) testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, co jest powodem niezrealizowania wymagań programowych
  2. nie poprawia lub nie uzupełnia testów
  3. nie uzyskuje żadnych postępów w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany zachodzące w rozwoju fizycznym )
  4. nigdy nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- d) Aktywności fizycznej ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )
1. Nie uczestniczy większości sprawdzianach umiejętności ruchowych ( opuścił ponad połowę sprawdzianów przewidzianych w półroczu )
  2. Nie podporządkowuje się przepisom podczas gier i ćwiczeń, które wynikają z niewiedzy tych przepisów lub świadomego działania
  3. Wykonywane czynności przez ucznia nie zawsze związane są z zadaniem lekcji
  4. Niski stopień opanowania umiejętności ruchowych znaczący sposób wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach, wyróżnia się negatywnie na tle grupy pod względem wykorzystania posiadanych umiejętności w trakcie gier i zabaw
- e) Wiadomości ( **spełnia co najmniej 3 kryteriów** )
1. Nie posiada nawet minimum wiedzy z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Nie zna zasad, przepisów gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są błędne lub odmawia odpowiedzi
  3. Posiada nie wystarczającą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  4. Nie jest zainteresowany wiedzą o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  5. Nie ma wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE I SPOSOBY OCENY UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH**

### W KLASIE IV

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę i jego kompetencje
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną ( kontrola )
4. Testy kontroli sprawności fizycznej
  - Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s

- Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
  - Skok w dal z miejsca
  - Bieg ze startu wysokiego na 50 m
  - Zwis na ugiętych ramionach
  - Podciąganie na drążku ( chł )
  - Bieg 600 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
  - Rzut piłeczką palantową
  - Skok w dal z rozbiegu
  - Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera
4. Umiejętności ruchowe – ocenie podlega
- jakość i dokładność wykonywanej czynności*
- czas i płynność wykonywania czynności
  - samodzielność wykonywania
  - stopień trudności
  - postęp w opanowaniu wykonywanej czynności
- Gimnastyka
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
    - układ gimnastyczny wg własnej inwencji, tworzony z poznanych elementów ćwiczeń złożonych ( przysiad podparty, skłon w przód o NN prostych, przejście do leżenia przewrotnego
  - Mini koszykówka
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
    - podania piłki sprzed klatki piersiowej w marszu
  - Mini ręczna
    - rzut na bramkę jednorącz z marszu lub po truchcie
    - podanie jednorącz półgórne
  - Mini siatkówka
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
  - Lekkoatletyka
    - technika startu niskiego na komendę startera
5. Wiadomości :
- Zna podstawowe przepisy poznanych mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne w trakcie lekcji )
  - Wyjaśni i potrafi rozróżnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego ( odpowiedzi ustne w trakcie lekcji )
  - Potrafi omówić kryteria próby kontroli sprawności fizycznej omawiane i przeprowadzone na lekcji – interpretuje własny wynik

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V**

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

5. Postawę i jego kompetencje
6. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
7. Sprawność fizyczną ( kontrola )
  - Test MTSF
  - Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s

- Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
- Skok w dal z miejsca
- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Zwis na ugiętych ramionach
- Podciąganie na drążku ( chł )
- Bieg 600 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
- Rzut piłeczką palantową
- Skok w dal z rozbiegu
- Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera

#### 4. Umiejętności ruchowe

*jakość i dokładność wykonywanej czynności*

*- czas i płynność wykonywania czynności*

*- samodzielność wykonywania*

*- stopień trudności*

*- postęp w opanowaniu wykonywanej czynności*

- Gimnastyka
  - przewrót w przód z przysiadu podpartego do postawy zasadniczej
  - mostek z leżenia tyłem
  - układ gimnastyczny wg własnej inwencji, tworzony z poznanych elementów ćwiczeń złożonych ( przysiad podparty, skłon w przód o NN prostych, przejście do leżenia przewrotnego)
- Mini piłka nożna
  - prowadzenie piłki w slalomie i po prostej lewą i prawą nogą
  - próby zonglerki
  - strzał w kierunku bramki, prostym podbiciem z małego rozbiegu z piłki stojącej
- Mini koszykówka
  - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania
  - rzut do kosza z miejsca i po dwutakcie wykonanego z miejsca
- Mini ręczna
  - rzut na bramkę jednorącz z biegu
  - podanie jednorącz półgórne w biegu
- Mini siatkówka
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
  - zagrywka dolna ze skróconej odległości 3 – 4 m od siatki
- Lekkoatletyka
  - technika rzutu piłeczką palantową

#### 6. Wiadomości :

- Zna podstawowe przepisy poznanych mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne w trakcie lekcji )
- Wyjaśni pojęcie zdrowia ( praca plastyczna, mini referat, w dyskusji )
- Zna Test Coopera i potrafi go samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować własny wynik

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

8. Postawę i jego kompetencje
9. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
10. Sprawność fizyczną ( kontrola )

### Test MTSF

- Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s
- Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
- Skok w dal z miejsca
- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Zwis na ugiętych ramionach
- Podciąganie na drążku ( chł )
- Bieg 800 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
- Rzut piłeczką palantową
- Skok w dal z rozbiegu
- Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera

### 4. Umiejętności ruchowe – ocenie podlega

*jakość i dokładność wykonywanej czynności*

*- czas i płynność wykonywania czynności*

*- samodzielność wykonywania*

*- stopień trudności*

*- postęp w opanowaniu wykonywanej czynności*

- Gimnastyka
  - stanie na rękach przy drabinkach
  - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
  - układ gimnastyczny wg własnej inwencji, tworzony z poznanych elementów ćwiczeń złożonych ( przysiad podparty, skłon w przód o NN prostych, przejście do leżenia przewrotnego, stanie na rękach )
- Mini piłka nożna
  - prowadzenie piłki w slalomie i po prostej
  - żonglerka prawą i lewą nogą
  - strzał w kierunku bramki, prostym podbiciem w ruchu z piłki toczącej
- Mini koszykówka
  - podania piłki sprzed klatki piersiowej w biegu kozłem
  - rzut do kosza z biegu z dwutaktu
- Mini ręczna
  - rzut na bramkę z biegu po przyjęciu podania
  - podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- Mini siatkówka
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
  - zagrywka sposobem dolnym 4 – 5 m od siatki
- Lekkoatletyka
  - skok w dal techniką naturalną



7. Wiadomości :

- Zna podstawowe przepisy poznanych mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne i pisemne )
- Wymieni podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego ( odpowiedzi ustne i pisemne )
- Uczeń zna zasady i sposoby hartowania organizmu ( prezentacja multimedialna, prace plastyczne wg inwencji własnej )

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

11. Postawę i jego kompetencje
12. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
13. Sprawność fizyczną ( kontrola )

### Test MTSF

- Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s
- Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
- Skok w dal z miejsca
- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Zwis na ugiętych ramionach
- Podciąganie na drążku ( chł )
- Bieg 800 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
- Rzut piłeczką palantową
- Skok w dal z rozbiegu

- Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera

#### 4. Umiejętności ruchowe – ocenie podlega

*jakość i dokładność wykonywanej czynności*

*- czas i płynność wykonywania czynności*

*- samodzielność wykonywania*

*- stopień trudności*

*- postępowanie w opanowaniu wykonywanej czynności*

- Gimnastyka
  - przewroty łączone w przód i w tył
  - układ gimnastyczny wg własnej inwencji, tworzony z poznanych elementów ćwiczeń złożonych ( np.: przysiad podparty, skłon w przód o NN prostych, przejście do leżenia przewrotnego, stanie na rękach )
- piłka nożna
  - prowadzenie piłki w slalomie i po prostej ze zmianą nogi prowadzącej
  - strzał w kierunku bramki, wewnętrzną częścią stopy
- koszykówka
  - minięcie stałego obrońcę kozłowaniem piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu

- podania piłki sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- ręczna
  - rzut na bramkę w wysoku po zwodzie pojedynczym po przyjęciu podania od współwiczającego
- siatkówka
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
  - zagrywka dolna 5 – 6 m od siatki
- Lekkoatletyka
  - skok wzwyż sposobem naturalnym

8. Wiadomości :

- Zna podstawowe przepisy poznanych gier zespołowych ( odpowiedzi ustne i pisemne )
- Zna i potrafi obliczyć wskaźnik BMI – interpretuje własny wynik ( odpowiedzi ustne i pisemne )
- Zna zasady zdrowego stylu życia ( prezentacja multimedialna, prace plastyczne wg inwencji własnej )

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII**

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

14. Postawę i jego kompetencje
15. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
16. Sprawność fizyczną ( kontrola )

Test MTSF

- Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s
  - Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
  - Skok w dal z miejsca
  - Bieg ze startu wysokiego na 50 m
  - Zwis na ugiętych ramionach
  - Podciąganie na drążku ( chł )
  - Bieg 800 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
  - Rzut piłeczką palantową
  - Skok w dal z rozbiegu
- 
- Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera
4. Umiejętności ruchowe – ocenie podlega

*jakość i dokładność wykonywanej czynności*

*- czas i płynność wykonywania czynności*

*- samodzielność wykonywania*

*- stopień trudności*

*- postęp w opanowaniu wykonywanej czynności*

- Gimnastyka
  - przerzut bokiem
  - piramidy dwójkowe
  - koszykówka
  - zwód piłką zakończony rzutem z dwutaktu po przyjęciu podania
  - podania piłki sprzed klatki piersiowej w biegu kozłem ze zmianą kierunku poruszania się
- Mini ręczna
  - przyjęcie piłki w biegu wykonanie zwodu z zamierzonym podaniem i rzut w wyskoku
- Mini siatkówka
  - wystawa piłki sposobem górnym
  - przebicie piłki przez siatkę po przyjęciu piłki zagranej przez współwiczającego
- Lekkoatletyka
  - technika biegu płotkarskiego

9. Wiadomości :

- Wymienia przyczyny otyłości i nadmiernego odchudzania się oraz wpływu stosowania niedozwolonych środków wspomagających rozwój fizyczny i trening sportowy ( prezentacja multimedialna lub inna wg inwencji ucznia )
- Wymieni korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej ( prezentacja multimedialna lub inna wg inwencji ucznia )

VI. **Zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 12 sierpnia 2020 r. w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. z 13.08.2020 r. poz. 1389), niektóre treści programowe zostają ograniczone przy jednoczesnym zwiększeniu innych. Uczeń otrzymuje ocenę tylko za materiał zrealizowany z danego obszaru podstawy programowej, mając na uwadze ograniczenia.**

***Opracowanie : Piotr Gunia***

