

• **Wymagania edukacyjne**

- **Szkoła Podstawowej im. Jana Pawła II w Tomaszowicach**

WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

- I. Założenia wstępne.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH.

Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; Wydawnictwo- FOSZE 2025.

- II. Cele kształcenia i wychowania fizycznego w klasach IV –VIII obejmują:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej[Podstawa Programowa 2025].

- III. Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.

- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa oraz fakultatywny udział w zajęciach umożliwiający zapoznanie z ćwiczeniami, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania

w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

KRYTERIA OCENIANIA ORAZ WARUNKI I TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNA OCENA KLASYFIKACYJNA

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

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE;
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ;
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW);
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI;
- WIADOMOŚCI;

Uczeń oceniany jest na bieżąco.

Systematyczny udział na WF.

Przygotowanie do zajęć (obecność na zajęciach lub/i posiadanie kompletnego, zamiennego stroju sportowego):

ocenę celującą – za reprezentowanie szkoły podczas zawodów sportowych lub udział w zawodach lub turniejach rangi wojewódzkiej;

ocenę bardzo dobrą – w przypadku braku przygotowania do zajęć lub nieobecności na zajęciach, 100 % obecność i aktywność na zajęciach;

ocenę dobrą – w przypadku braku przygotowania do zajęć i nieobecności na zajęciach, ćwiczenia wykonywane bez zaangażowania;

ocenę dostateczną w przypadku, gdy nie wykonuje ćwiczeń lub w trakcie gier i zabaw nie zależy na wyniku i jest mu obojętne;

ocenę dopuszczającą w przypadku, gdy 1 raz zgłosił brak przygotowania do zajęć co uniemożliwiło uczestniczenie w lekcji;

ocenę niedostateczną –w przypadku, gdy 2 lub więcej razy zgłosił brak przygotowania do lekcji i tym samym nie brał czynnego udziału w zajęciach;

Warunki i tryb uzyskania wyższej oceny niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna.

1) Uczeń do dwóch dni po uzyskaniu informacji o proponowanej ocenie, może zwrócić się z pisemną do nauczyciela o poprawienie oceny na wyższą.

2) Warunki możliwości poprawy. Uczeń musi spełnić wszystkie wymienione poniżej warunki, aby wniosek był rozpatrzony:

- a) wszystkie godziny nieobecności i spóźnienia na WF są usprawiedliwione;
 - b) uczeń brał czynny udział w zajęciach lekcyjnych /max 3 braki stroju w semestrze /
 - c) uczeń nie może mieć ucieczki z zajęć;
 - d) uczeń przystąpił do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela testów i sprawdzianów;
 - e) uczeń musi posiadać większą część ocen lub równą ocenie o którą się ubiega;
- 3) Poprawianie oceny odbywa się podczas lekcji;
- 4) Uczeń może poprawiać ocenę tylko jeden raz;

- 5) Nie przystąpienie ucznia do poprawy w wyznaczonym terminie bez usprawiedliwienia jest równoznaczne z jego odstąpieniem od poprawy oceny;
- 6) Poprawa ma formę ćwiczeń praktycznych oraz obejmuje zakres wiadomości teoretycznych zawartych w programie;
- 7) Ocena ze sprawdzianu nie może być niższa niż proponowana.

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY. Uczeń może być nieklasyfikowany z WF, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza) - braku czynnego uczestnictwa w lekcji WF możliwe jest odstępstwo od obowiązujących wymagań.

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU -obserwacja ucznia -frekwencja - sprawdziany i testy -wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE IV

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa

w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2.Zna pojęcie tętna. 3.Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowe;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2.Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grze: -kożłowanie piłki, -prowadzenie piłki nogą,	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi; 2. Potrafi

<p>4.Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała.</p> <p>5.Opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>6.Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>7.Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>8.Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>9.Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>10.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>11.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.</p> <p>12.Zna zasady kulturalnego kibicowania</p>	<p>2.Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</p> <p>3.Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>4.Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</p> <p>5.Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>6.Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p> <p>7.Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p> <p>10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń.</p> <p>11.Posługuje</p>	<p>interpretuje wyniki;</p> <p>4.Wykonuje elementy samoochrony;</p> <p>5.Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>6.Wykonuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kożłowanie 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; <p>7.Uczestniczy w mini grach;</p> <p>8.Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>9.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny;</p> <p>10.Wykonuje bieg krótki i średni ze startu wysokiego;</p> <p>11.Wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>12.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa;</p> <p>13.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> <p>14.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę;</p> <p>15. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podanie piłki oburącz i jednorącz, -rzut piłki do kosza, -rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym po własnym podrzucie, <p>2.Wykonuje ćwiczenia równoważne;</p> <p>3. Wykonuje skok nad przyrządem.</p> <p>4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry.</p> <p>5.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych.</p> <p>6.Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała;</p> <p>3 Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4.Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>5.Respektuje zasady fair play</p> <p>6.Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej.</p> <p>7.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;</p> <p>8.Uzyskuje wysokie wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.</p> <p>9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p> <p>10. Reprezentuje szkołę podczas zawodów sportowych.</p> <p>11. Zdobył miejsca I-III w</p>
--	--	---	--	---

	<p>się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</p> <p>12. Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela.</p> <p>13. Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>14. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>15. Zna zasady fair play, swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.</p>			minimum mistrzostwach wojewódzkich.
--	--	--	--	-------------------------------------

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Zna grupy mięśniowe	Uczeń spełnił wymagania	Uczeń spełnił wymagania	Uczeń spełnił wymagania	Uczeń spełnił wymagania

<p>odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Zna pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4. Wie co to jest WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka)</p> <p>6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich</p> <p>7. Wymienia symbole olimpijskie.</p> <p>8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>9. Przyjmuje prawidłowe pozycje ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.</p> <p>12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w</p>	<p>na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje próby wydolnościowe .</p> <p>2. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia.</p> <p>3. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych ;</p> <p>4. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p> <p>6. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi</p>	<p>na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkościowe;</p> <p>4. Zna niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>5. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki.</p> <p>6. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>7. Wykonuje:</p> <p>-kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą wewnętrzną częścią stopy, uderzenia piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p>	<p>na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm całego ciała.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z samoasekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>-kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą wew. częścią stopy, uderzenia piłki na bramkę wew. częścią stopy z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie i rzut piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem w</p>	<p>na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE.</p> <p>3. Zna historię powstania igrzysk olimpijskich.</p> <p>4. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski.</p> <p>5. Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń.</p> <p>6. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p> <p>7. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>8. Uzyskuje bdb. wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p> <p>10. Reprezentuje szkołę podczas zawodów sportowych.</p> <p>11. Zdobył miejsca I-III w minimum mistrzostwach</p>
---	---	--	--	---

<p>różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>- podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym w parze,</p> <p>- zagrywkę dolną z odległości 4m.</p> <p>8. Uczestniczy w mini grach i grach rekreacyjnych: Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej;</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu;</p> <p>10. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>11. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>12. Wykonuje układ gimnastyczny</p> <p>13. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>14. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>15. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantową;</p> <p>16. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>parze, zagrywką a dolną z odległości 4m.</p> <p>5. Organizuje w wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych;</p> <p>7. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik.</p> <p>8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>9. Wykonuje skok w dal techniką naturalną.</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>11. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>12. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>13. Zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia;</p>	<p>wojewódzkich.</p>
--	--	--	--	----------------------

			<p>Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP.</p> <p>14. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>15. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	
--	--	--	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VI

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.
Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Wie gdzie znajdują się kryteria MTSF</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „każdy swego”.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Organizuje zawody klasowe.</p>

<p>do kontroli siły mm;</p> <p>4. Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka)</p> <p>6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy;</p> <p>7. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>8. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>9. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>10. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.</p> <p>11. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>12. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;</p> <p>13. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>14. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>15. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>16. Przestrzega zasad higieny</p>	<p>3. Wymienia metody hartowania organizmu;</p> <p>4. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>5. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>6. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p> <p>7. Wymienia zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>8. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>9. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>10. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem ;</p> <p>11. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>12. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p>	<p>wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne i gibkość.</p> <p>4. Wymienia niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>5. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>6. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem</p> <p>7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>8. Wykonuje:</p> <p>-kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego; /</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>-zagrywka dolna</p>	<p>mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>-kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego; /</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>-zagrywka dolna</p>	<p>3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/;</p> <p>4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne;</p> <p>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji.</p> <p>7. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p> <p>8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>9. Uzyskuje bdd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p> <p>10. Reprezentuje</p>
--	--	--	--	---

<p>osobistej i czystości odzieży;</p> <p>17. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>19. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>13. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>- podanie piłki jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, zagrywka dolna z odl. 4-5m.</p> <p>9. Uczestniczy w mini grach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton,</p> <p>10. Wykonuje przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego;</p> <p>11. Wykonuje przewrót w tył.</p> <p>12. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>13. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>14. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>15. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>16. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>17. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego</p>	<p>z odległości 4-5m.</p> <p>- atak szybki i ustawia się w obronie „ każdy swego”;</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach.</p> <p>7. Wykonuje elementy samoobrony: zasłona, unik,</p> <p>8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.)</p> <p>9. Wykonuje skok w dal technika naturalną</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>11. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>12. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>13. Zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad</p>	<p>szkołę podczas zawodów sportowych.</p> <p>11. Zdobył miejsca I-III w minimum mistrzostwach wojewódzkich.</p>
---	--	---	---	---

		rozbiegu piłeczka palantową; 18. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	BHP 14. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 15. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bdd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	---	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Oblicza wskaźnik BMI. 2. Wykonuje: - stanie na rękach przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; - zwód pojedynczy przodem bez piłki;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grze: - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - zwody pojedyncze;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”. 2. Respektuje zasady fair play; 3. Przygotowuje

<p>zdrowia.</p> <p>4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzenia;</p> <p>7. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;</p> <p>8. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>9. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;</p> <p>10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;</p> <p>11. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;</p>	<p>formy aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>5. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>6. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>7. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;</p> <p>8. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;</p> <p>9. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.</p> <p>10. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<p>- uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;</p> <p>- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej;</p> <p>- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- poruszanie się w obronie strefą;</p> <p>- łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach;</p> <p>- zagrywkę sposobem dolnym - 6 m. od siatki;</p> <p>3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczone i zawrotne</p> <p>4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca;</p> <p>5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m;</p> <p>6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;</p> <p>7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy;</p>	<p>prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę;</p> <p>-proste zasady taktyczne;</p> <p>2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej;</p> <p>3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych;</p> <p>4. Wykonuje układ gimnastyczny;</p> <p>5. Wykonuje przerzut bokiem;</p> <p>6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy;</p> <p>7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych;</p> <p>8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca;</p> <p>9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczy przez kozła;</p> <p>10. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach;</p>	<p>i prowadzi zabawę ruchową;</p> <p>4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą</p> <p>5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;</p> <p>6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;</p> <p>7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.</p> <p>8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.</p> <p>9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny częściowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p> <p>10. Reprezentuje szkołę podczas zawodów sportowych.</p> <p>11. Zdobył miejsca I-III w minimum mistrzostwach wojewódzkich.</p>
---	---	---	---	---

		8.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	11.Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku; 2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej; 4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości; 5. Wymienia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; 3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Wykonuje układ gimnastyczny 2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca; 3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową; 4.Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie; 5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego; 6. Wykonuje bieg przedłużony	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem; 2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”; 3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki atak oraz ustawienie do bloku 4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku; 5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych; 6. Stosuje w grze	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 2. Respektuje zasady fair play; 3.Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”;

<p>konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów.</p> <p>6. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;</p> <p>9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację;</p> <p>10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie ;</p> <p>11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej;</p> <p>13. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwiczających;</p>	<p>ych;</p> <p>5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic;</p> <p>6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią;</p> <p>7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami;</p> <p>8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne;</p> <p>10. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>11. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości;</p>	<p>na dystansie 800m/1000m.</p> <p>7. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>8. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>9. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych;</p> <p>10. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR;</p> <p>11. Wykonuje wystawienie, zbiecie i odbiór piłki-PS;</p> <p>12. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS;</p> <p>13. Wykonuje zagrywkę z 9 m. od siatki;</p> <p>14. Wykonuje rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem -PR</p> <p>15. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN;</p> <p>16. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu –PK;</p> <p>17. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w</p>	<p>prowadzenie piłki;</p> <p>7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się-PK;</p> <p>8. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej;</p> <p>9. Wykonuje przerzut bokiem;</p> <p>10. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wszerek;</p> <p>11. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła;</p> <p>12. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny;</p> <p>13. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA;</p> <p>14. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową;</p> <p>15. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy;</p> <p>16. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową.</p>	<p>4 .Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników ;</p> <p>5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych;</p> <p>6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej;</p> <p>7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym;</p> <p>8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć;</p> <p>9..Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie;</p> <p>10. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny częściowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p> <p>10. Reprezentuje szkołę podczas zawodów sportowych.</p> <p>11. Zdobył</p>
--	--	---	---	--

	<p>13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europy;</p> <p>14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p>	<p>wynikach.</p> <p>18. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.</p>	<p>17. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji;</p> <p>18. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;</p>	<p>miejsca I-III w minimum mistrzostwach wojewódzkich.</p>
--	---	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Kompetencje społeczne ucznia klasy IV - VIII	
	<ol style="list-style-type: none"> 8. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 9. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 10. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 11. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 12. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 13. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 14. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 15. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 16. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię; 17. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).