Szkoła Podstawowa nr 3 w Goleniowie

Rok szkolny 2023 2024

Nauczyciel przedmiotu: Grzegorz Ślimak

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w klasach 4 – 8

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

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2.Zna pojęcie tętna. 3.Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 4.Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała. 5.Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 5.Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 6.Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 7.Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 8.Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 2.Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 3.Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 4.Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 5.Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania; 6.Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 7.Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	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 interpretuje wyniki; 4.Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, 5.Wykonuje elementy samoochrony; 6.Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 7.**Wykonuje:** -kozłowanie piłki w miejscu i ruchu; -prowadzenie piłki nogą;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.**Stosuje w grze:** -kozłowanie piłki, -prowadzenie piłki nogą, - podanie piłki oburącz i jednorącz, -rzut piłki do kosza, -rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym, 2.Wykonuje ćwiczenia równoważne; 3. Wykonuje skok rozkroczy i kuczny nad przyrządem. 4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry. 5.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych. 6.Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi; 2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała; 3 Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4.Dąży do postępu w wynikach; 5.Respektuje zasady fair play 6.Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej. 7.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; 8.Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. 9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i

9.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 10.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji. 11.Zna zasady kulturalnego kibicowania	8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń. 11.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 12.Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela. 13.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic. 14.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.	- podanie piłki oburącz i jednorącz; -rzut piłki do kosza z miejsca; -rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; - odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 8.Uczestniczy w mini grach; 9.Wykonuje przewrót w przód; 10.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny; 11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 12.Wykonuje marszobiegi w terenie; 13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/; 14.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; 15.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę; 16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.	postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.

Ocenę niedostateczna 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 odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 7. Wymienia symbole olimpijskie. 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia. 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. 2.Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Zna niektóre mierniki zdrowia; 7.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki. 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10**.Wykonuje:** -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; **4.Stosuje w grze**: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywka dolna z odległości 4m.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE. 6.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich. 9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski. 10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 11. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 13.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych Wyniki odnoszą się do postępu. 14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.

13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywkę dolna z odległości 4m. 11.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ; 12.Wykonuje przewrót w przód; 13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16.Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18.Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 20. Dba o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchowa z Europy. 7.Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8.Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik. 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 11.Wykonuje skok w dal technika naturalną. 12.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14.Dąży do postępu w wynikach; 15.Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 16.Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	

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

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

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm; 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka) 6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku; 5. Wymienia metody hartowania organizmu; 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Wymienia zasady zdrowego odżywiania; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „ każdy swego”. 2.Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe , siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia; 7.Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10**.Wykonuje:** -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; **4.Stosuje w grze**: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze współćwiczącego;/ - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; -rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2. Organizuje zawody klasowe. 3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/; 4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne; 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji. 7. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 9.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu. 10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.

15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze współćwiczącego;/ - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; -rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/; - podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego; - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, -zagrywka dolna z odl. 4-5m. 11.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej 12.Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego; 13. Wykonuje przewrót w tył. 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;	- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego; - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, - rozegranie piłki na trzy; -zagrywka dolna z odległości 4-5m. - atak szybki i ustawia się w obronie „ każdy swego”; 5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchowa z Europy. 7.Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach. 8.Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik, 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.) 11.Wykonuje skok w dal technika naturalną 12.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;	

		15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16.Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18.Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa; 20. Dba o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14.Dąży do postępu w wynikach; 15.Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP 16.Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	

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

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

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	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych; 2. **Wykonuje:**	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;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”.

w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki zdrowia. 4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 5.Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu; 6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzania; 8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce; 9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu; 11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;	2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej; 4. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7.Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych; 11.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.	- stanie na rękach przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; -piramidę dwójkową -zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki ze zmiana kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego; -podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego; - poruszanie się w obronie strefą; - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach; - zagrywkę sposobem dolnym -6 m. od siatki; 3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczne i zawrotne 4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca; 5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m; 6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;	-zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; -proste zasady taktyczne; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 3.Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych; 4. Wykonuje układ gimnastyczny; 5. Wykonuje przerzut bokiem; 6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy; 7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych; 8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca; 9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczny przez kozła; 10.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach; 11.Przejawia zaangażowanie	2. Respektuje zasady fair play; 3.Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową; 4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą 4.Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych; 5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład; 6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym. 7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. 9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.

12.Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	12. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych.	7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy; 8.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	

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

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

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 konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów. 6. Wie, jak radzić sobie ze stresem.	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 indywidualnych; 5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic;	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. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m;	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 i atak; 4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku; 5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych; 6. Stosuje w grze prowadzenie piłki; 7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się- PK; 8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce;	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 szkole zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 4.Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyn i przeciwników; 5.Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych;

7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej; 8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej; 9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację; 10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie; 11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej; 13.Dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących;	6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią; 7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami; 8.Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 10. Wykonuje Test Coopera. 11. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 13.Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europy; 14.Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.	7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m. 8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 9. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych; 11. Wykonuje obronę „ każdy swego”- PR; 12. Wykonuje wystawienie, zbicie i odbiór piłki-PS; 13.Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS; 14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 15. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR 16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmiana miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN; 17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu –PK; 18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach. 19.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.	9.Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 10.Wykonuje przerzut bokiem; 11.Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wszerz; 12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;	6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej; 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym; 8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć; 9..Diagnozuje własna dzienną aktywność fizyczną wykorzystują nowoczesne technologie; 11. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.

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

Kompetencje społeczne ucznia klasy IV - VIII
0. 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; 1. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 3. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 4. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 5. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 6. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 7. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 8. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię; 9. 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 dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych i indywidualnych potrzeb rozwojowych w ramach zajęć wychowania fizycznego

Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów

na lekcjach wychowania fizycznego

1.Uczniowie niedosłyszący:

A. nauczyciel, mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu ucznia zwrócony twarzą w jego stronę, by ułatwić uczniowi odczytywanie mowy z jego ust;

B. należy mówić do ucznia wyraźnie, używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji;

C. należy sprawdzić stopień zrozumienia adresowanych poleceń i instrukcji i w razie potrzeby;

D. dostosowanie tempa pracy do możliwości ucznia.

2.Uczniowie niedowidzący:

A.Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub orzeczenia lekarza specjalisty.

3.Uczniowie z nadpobudliwością (ADHD) A.Tacy uczniowie charakteryzują się:

a. nadmierną ruchliwością,

b. zaburzeniami koncentracji uwagi,

c. gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,

d. nieprzewidywalnością. B. Wymagają:

a. ukierunkowania nadmiernej energii ruchowej,

b. skupienia uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,

c. formułowania jasnych i krótkich poleceń,

d. przypominania obowiązujących zasad na lekcji,

e. odwracania uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,

f. akcentowania każdego sukcesu,
g. na zakończenie lekcji prowadzenia ćwiczeń wyciszających,
h. ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.i. wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

4.Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w nauce

A. Charakteryzują się:

a. zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
b. zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przyborem, słabo rozwiniętą wyobraźnią przestrzenną,
c. zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć:góra-dół, wyżej-niże j, w prawo-w lewo,
d. zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone B. Wymagają:

a. stosowania ćwiczeń naprzemianstronnych
b. okazywania im dużo cierpliwości,
c. stosowania ćwiczeń równoważnych
d. wydawania prostych poleceń
e. dokładnego objaśniania polecenia i dokonywania pokazu.

5. Uczniowie z zaburzeniami funkcji słuchowo–językowych oraz wzrokowoprzestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji

A. Objawy:

a. mylenie prawej i lewej strony,
b. trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
c. trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
d. trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki,
e. niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np. narty, deskorolka)

B. Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych

a. Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
b. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
c. Dzielić dane zagania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
d. Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
e. Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
f. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
g. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
h. Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szanse.

6. Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:

A. Częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty.

B. Całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

7. Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.

A. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:

a. z leżenia tyłem łukiem(mostek),

b. z leżenia przodem łukiem(foka),
c. z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach)
B. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
a. skoków,
b. przewrotów,
c. ze stania na rękach,
d. z dźwigania,
e. biegów wytrzymałościowych.
C. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
a. z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,
b. długotrwałego stania,
c. dźwigania dużych ciężarów,
d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
e. z dużych rozkroków w pozycji stojącej.
D. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
a. z wysiłków o charakterze statycznym,
b. z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.
E. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.
F. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.
G. Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe)otrzymują zadania alternatywne.
H. Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.
8.Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi
A. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są
podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:
a. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
b. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
c. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
B. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną –wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.
9. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego jest realizowana poprzez:
A. Formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.
B. Stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:
a. metoda syntetyczna (całościowa) –nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
b. metoda stawiania dodatkowych zadań,

c. metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF.
d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,
e. metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanych dyspozycji.