**Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny**

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

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizacje założonych celów.

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

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

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,

- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizyczni w czasie wolnym;

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

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych

- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotoryczny przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

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

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

**e) wiadomości (spełnia kryteria):**

-zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizacje założonych celów.

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

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

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

- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej

- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunki nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształcących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotoryczym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

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

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA DOBRA**

Uczeń wkłada duży wysiłek w realizacje założonych celów.

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

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

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

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności , niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku dc nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizyczne w czasie wolnym;

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

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyn,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

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

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,

- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zazwyczaj mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryterium:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego

- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych.

**OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizacje założonych celów.

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

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

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

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 1 raz w ciągu semestru ( nie wliczając w to nieobecności , niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

-reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,

-niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

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

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,

- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy

**OCENA CELUJĄCA**

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

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

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

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji,

- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

- uczeń wykazuje wzorowa postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

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

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

-uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

- wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne ,sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dużym zakresem wiedzy

**Wymagania szczegółowe - klasa IV szkoły podstawowej**

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

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

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

• Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)

4. Umiejętności ruchowe:

• Lekkoatletyka

- technika skoku w techniką naturalną po krótkim rozbiegu

• Gimnastyka

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;

- układ gimnastyczny wg własnej inwencji: ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

• Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

• Mini koszykówka

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

• Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu;

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

- kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu

• Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

• Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedz ustna lub pisemna)

• Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

• Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**Wymagania szczegółowe - klasa V szkoły podstawowej**

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

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

• Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

• Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera

• Rzut piłeczką palantową

• Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

4. Umiejętności ruchowe:

• Lekkoatletyka

- technika startu niskiego

- technika skoku w dal techniką naturalną,

• Gimnastyka

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;

- ćwiczenia równoważne na ławeczce;

- skok rozkroczny przez kozła;

• Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą;

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

• Mini koszykówka

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;

- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

• Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu;

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej

• Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5. Wiadomości:

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

• Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)

• Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik

**Wymagania szczegółowe - klasa VI szkoły podstawowej**

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

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

• Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

• Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera

* Rzut piłką lekarską

• Rzut piłeczką palantową

• Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

4. Umiejętności ruchowe:

• Lekkoatletyka

- technika startu niskiego

-technika skoku w dal techniką naturalną,

• Gimnastyka

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego;

- stanie na rękach przy drabinkach,

- skok kuczny przez skrzynie ( 4 części )

• Mini piłka nożna

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

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

• Mini koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu;

• Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu po podaniu przez współćwiczącego;

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

• Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 4 -5 m od siatki

5. Wiadomości:

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

• Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego

• uczeń zna metody i zasady hartowania organizmu

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

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

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

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

• Skok w dal z miejsca (wg MTSF)

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

• Bieg ze startu niskiego na 60 m.

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

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

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

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

• Skok w dal techniką naturalną

• Rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

• Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabinkach;

- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

- ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, przysiad,

- skoki przez kozła, skoki przez skrzynie,

- piramida dwójkowa,

• Piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

• Koszykówka

zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego;

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

• Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (strefa),

- kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

• Piłka siatkowa

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

- zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki;

5. Wiadomości:

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

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

• uczeń wymienia podstawowe mierniki zdrowia

**Wymagania** **szczegółowe - klasa VIII szkoły podstawowej**

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

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

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

• Skok w dal z miejsca (wg MTSF)

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

• Bieg ze startu niskiego na 60 m.

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

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

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

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

• Skok w dal techniką naturalną

• Rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

• Gimnastyka

- przerzut bokiem;

- piramida dwójkowa

• Piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ;

• Koszykówka

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego;

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

• Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i po podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (każdy swego),

- kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej

• Piłka siatkowa

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym;

- zagrywka sposobem dowolnym 6 m od siatki;

5. Wiadomości:

• Uczeń wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości , zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywne procesy treningowe;

• Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;

• wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;

 Przygotował:

 Krzysztof Krylle