

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w Szkole Podstawowej nr 63 im. Anny Jasińskiej we Wrocławiu

Wymagania ogólne:

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

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

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

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

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

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.”

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń: 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

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

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w minigrach;

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

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

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

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8) wykonuje marszobieg w terenie;

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

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

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności:

Uczeń:

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

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

III. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

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

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego klasy 4-8 „Magia ruchu” Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech (klasa 4) oraz programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła (klasy 5-8)

OCENA sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 nieдостateczny
<u>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</u>	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12,(5kl.), 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl) 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je	uczeń proponuje 8-7(4kl) 10-8(5kl) 12-9(6kl) 13-10(kl7,8) ćwiczeń,	uczeń proponuje 4-6 (4kl) 7-5 (5kl) 8-5 (6kl) 9-7(7,8,kl) ćwiczeń,	uczeń proponuje 3-2(4kl) 4-2(5kl.) 4-2(6kl.) 5-6(kl7,8) ćwiczenia,	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

	własny pomysł na rozgrzewkę Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe zgodnie z tematyką zajęć	zgodnie z techniką Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć,	Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową	korzysta z pomocy n-la, zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej	nie chce korzystać z pomocy n-la, uczestniczy w zabawie ruchowej	
Lekkoatletyka 1. technika rzutu p. palantową 2. technika skoku w dal 3. technika startu niskiego i biegu sprinterskiego 4. biegi średnie i długie 5. test Coopera 6. Biegi przełajowe i na orientację	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej, Ad.4.5.6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości Ad.4.5,6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem Ad.4.5 pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania Ad.4.5 pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania Ad.4.5 przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskaz.	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	<p style="text-align: center;">6 celujący</p>	<p style="text-align: center;">5 bardzo dobry</p>	<p style="text-align: center;">4 dobry</p>	<p style="text-align: center;">3 dostateczny</p>	<p style="text-align: center;">2 dopuszczający</p>	<p style="text-align: center;">1 nie dostateczny</p>
<p><u>Gimnastyka podstawowa</u></p> <p>1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek, 2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła 3. technika skoku kucznego przez skrzynię</p> <p>4. Ćwiczenia równoważne.</p> <p>5. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń- technika wykonania i nazewnictwo</p>	<p>uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.</p> <p>Ad.4. prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.</p> <p>Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji</p>	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.</p> <p>Ad.4. prezentuje układ zgodnie ze schematem</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la,</p> <p>Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la</p>	<p>uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi elementami.</p> <p>Ad.4. prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania n-la</p> <p>Ad. 5. Zna</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. prezentuje niekompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad 5. Zna 4 ćwiczeń i pozycji (4 kl.)</p>	<p>uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania</p> <p>Ad. 4. nie podejmuje wykonania zadania</p> <p>Ad. 5 nie podejmuje</p>

	+2 potrafi zastosować w praktyce (4 kl.) Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.) zna15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.) Zna 15 +4 zast. w prakt. (8kl)	Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji (4 kl) Zna 12 (5 kl) Zna 15 (6, 7 kl.) Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8)	Ad. 5. Zna 8 ćwiczeń i pozycji (4kl) Zna 10- (5kl) Zna 13 (6, 7 kl.) Zna 15 (kl. 8)	6 ćwiczeń i pozycji (4 kl.) Zna 8 (5 kl.) Zna 10 (6, 7 kl.) Zna 13 (kl. 8)	Zna 6 (5 kl.) Zna 8 (6, 7 kl.) Zna 10 (kl. 8)	wykonania zadania
OCENA	6	5	4	3	2	1
sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
MINI GRY SPORTOWE <u>Mini piłka siatkowa</u> 1. postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku. 3. technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek” 4. odbicie sposobem dolnym obręcz 5. technika wykonania skutecznej zagrywki	Ad. 3 uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Ad. 4. pewnie kieruje piłką w zagrywki	uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy na-	uczeń nie podejmuje wykonania zadania

<p>6. znajomość podstawowych zasad mini gier.</p>	<p>założonym kierunku</p> <p>Ad. 5 skuteczność zagrywki 7-6 na 7 prób</p>					
<p><u>Mini piłka koszowa</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + piwot + podanie 3. technika podani sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6 kl) ze zmianą kierunku i tempa biegu (7,8 kl.) 4. poruszanie się po boisku 5. znajomość podstawowych zasad mini gier 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów+ zastosowanie w grze.</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu na jedno tempo</p> <p>Ad. 1, 4 Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu na jedno tempo</p> <p>Ad. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 nie dostateczny
<p>Mini piłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika rzutu i strzału jednoręcz z miejsca (4 kl.) 2. technika podań i chwytów piłki, z miejsca (4 kl.). <p>W ruchu, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (5, 6 kl.).</p> <p>Wykonuje i stosuje w grze podania i chwytów piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (7,8 kl.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. poruszanie się po boisku 4. znajomość podstawowych zasad mini gier 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>
<p>Mini piłka nożna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prowadzenie piłki w biegu. 2. strzał do bramki 3. podania i przyjęcia piłki. 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.</p> <p>korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>

<p>4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)</p>	<p>Ad.4 zna 4 zasady i próbuje sędziować(4kl) zna 5 zasad i próbuje sędziować(5kl) zna 6 zasad, sędziuje(6kl.) zna 7 zasad i dobrze sędziuje (7,8 kl)</p>	<p>Ad.4. Zna 4 (4 kl.) 5 (5 kl.) 6 (6, kl.) Zna zna 6 zasad i próbuje sędziować (7-8 kl.)</p>	<p>Ad.4. Zna 3 (4 kl.) 4(5 kl.) 5 (6 kl.) 6 (7-8 kl) zasad</p>	<p>Ad.4. Zna 2 (4 kl.) 3(5 kl.) 4 (6 kl.) 5 (kl.7-8) zasad</p>	<p>Ad.4. Zna 1 (4 kl.) 2 (5 kl.) 3 (6 kl.) 4 (kl. 7-8) zasady</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>
<p>OCENA sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	<p>6 celujący</p>	<p>5 bardzo dobry</p>	<p>4 dobry</p>	<p>3 dostateczny</p>	<p>2 dopuszczający</p>	<p>1 niedostateczny</p>

<p>Taniec</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika wykonania kroków aerobiku 2. technika wykonania kroków latino 3. układ taneczny 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki</p> <p>Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu.</p>	<p>uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki .</p> <p>Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem</p>	<p>uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki</p>	<p>uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>
<p>OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	<p>6</p> <p>celujący</p>	<p>5</p> <p>bardzo dobry</p>	<p>4</p> <p>dobry</p>	<p>3</p> <p>dostateczny</p>	<p>2</p> <p>dopuszczający</p>	<p>1</p> <p>niedostateczny</p>

<p><u>Unihokej</u></p> <p>1. prowadzenie piłki: - forhandem w marszu kl. 4, - forhandem i backhandem w marszu kl. 5, - forhandem i backhandem w biegu kl. 6, forhandem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku kl. 7-8</p> <p>2. strzał do bramki - z miejsca forhandem kl. 4 - z miejsca backhandem kl. 5 - z truchtu forhandem lub backhandem kl. 6 - z biegu forhandem i backhandem kl. 7-8</p> <p>3. podania i przyjęcia piłki: - forhandem z miejsca kl. 4 - forhandem i backhandem z miejsca kl. 5</p>	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>
--	---	--	--	---	--	--

<p>- forhandem i backhandem w truchcie kl. 6</p> <p>- forhandem i backhandem w biegu kl. 7-8</p> <p>4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)</p>						
--	--	--	--	--	--	--

<p>Edukacja zdrowotna</p>	<p>-uczeń wykonuje działania na ocenę bardzo dobrą</p> <p>- układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków z podziałem na węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7-8)</p> <p>- wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu</p>	<p>-uczeń wykonuje działania na ocenę dobrą</p> <p>-wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczeniem</p>	<p>- uczeń wykonuje działania na ocenę dostateczną</p> <p>- dba o prawidłową postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem</p> <p>- potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę</p> <p>-</p>	<p>-Wykonuje działania na ocenę dopuszczającą</p> <p>- wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna</p>	<p>Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży</p>	<p>Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej</p>
---------------------------	--	--	--	--	--	---

