

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej nr 100 im. Adama Mickiewicza w Krakowie

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.
2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutem Szkoły Podstawowej nr 100 im. Adama Mickiewicza w Krakowie oraz obowiązującą nową podstawą programową z wychowania fizycznego w klasach IV - VIII.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej półrocznej i końcoworocznej z podstawowych obszarów oceniania.
5. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
 - 5.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
 - 5.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
 - 5.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców.

5.4 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.

6. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

7. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.

8. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny na stronie internetowej szkoły.

9. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

10. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

11. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje w skutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

12. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

14. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu klasyfikacyjnego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe) oraz wiadomości, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

16. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego oraz przez wewnętrzny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa:

- obszary oceniania
- przedmiot oceny w każdym obszarze
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny śródrocznej i końcoworocznej.

Wytyczone obszary oceniania powinny eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen końcowych z wytyczonych obszarów oceniania.

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:

- Umiejętności indywidualne ruchowe,**
- Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,**
- Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność**

pozalekcyjna-Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,

Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)
- słownie

CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

OBSZARY/KRYTERIA OCENIANIA	IŁOŚĆ OCEN
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe	w zależności od zadań kontrolno-oceniających 2-6 ocen w semestrze
Ocena za uczestnictwo i przygotowanie lekcji	1-2 ocena w semestrze
Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	1-2 oceny w semestrze
Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna	1 ocena za każdorazowy udział

Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszytzie pomocniczym przy pomocy umownych znaków.

OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, a w przypadku klas sportowych koszykówki,

-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Kryteria oceny umiejętności ruchowych

Sposób wykonania próby	Ocena
<ul style="list-style-type: none">- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie.- nie popełnia żadnych błędów technicznych.- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bdb
<ul style="list-style-type: none">- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie.- nie popełnia żadnych błędów technicznych.- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej.- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	+db
<ul style="list-style-type: none">- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie.- popełnia drobne błędy techniczne.	db

<ul style="list-style-type: none"> - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. 	
<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie. - popełnia drobne błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. 	+dst
<ul style="list-style-type: none"> - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. 	dst
<ul style="list-style-type: none"> - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia duże błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne. - nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. 	dop
<ul style="list-style-type: none"> - uczeń odmówił wykonania próby. 	ndst

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

OCENA ZA UCZESTNICTWO I PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową.

Uwaga!!!

Zwolnień od lekarza oraz zwolnień od rodziców z powodu choroby nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.

Uczeń, który jest nieobecny na lekcji na potrzeby szkoły nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.

Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (**tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

OCENA	Brak stroju sportowego
5	1
4	2-3
3	4-5
2	6-9
1	10 i więcej

OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Uczeń może uzyskać ocenę „+” lub „-”, spełniając wybrane kryteria.

Jeżeli uczeń uzyska 5 „+” w semestrze uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a uczeń który uzyska 5 „-”, otrzymuje ocenę niedostateczną.

OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

-ocena 6- uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminny Kraków

-ocena 6- udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich

-ocenę 5- uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w innych pozalekcyjnych zajęciach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4-8 - WYCHOWANIE FIZYCZNE

(zgodnie z wewnętrznym systemem oceniania)

SKALA OCEN

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dodatkowe oznaczenia: +,-

PRZEDMIOT OCENY

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

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dobrą -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną i dopuszczającą -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

Uczeń nieklasyfikowany -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Poziom podstawowy- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

Poziom ponadpodstawowy - uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

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 mm brzucha
 - gibkość
 - skok w dal z miejsca
 - bieg ze startu wysokiego na 30 m
 - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
 - rzut piłką lekarską
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i 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 w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna

- Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- Podanie jednorącz półgórne w marszu

Mini piłka siatkowa

- Odbicie piłki sposobem górnym nad głową

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne)
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V

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 mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

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

Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu
- podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem 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 wg WHO
- Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

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 mm brzucha
 - gibkość
 - skok w dal z miejsca
 - bieg ze startu wysokiego na 30 m
 - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
 - rzut piłką lekarską
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)
- 4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Stanie na rękach przy drabinkach
- Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

Mini piłka nożna:

- Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

Mini koszykówka:

- Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

Mini piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
- Podanie jednorącz półgórnie w biegu

Mini piłka siatkowa:

- Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- Zagrywka sposobem dolnym lub górnym 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 zasady i metody hartowania organizmu

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

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 mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Stanie na rękach przy drabinkach
- Łączone formy przewrotów w przód i w tył

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 współwiczającego
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem
- Poruszanie się w obronie (strefie)

Piłka siatkowa:

- Łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

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 mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Przerzut bokiem
- „Piramida” dwójkowa

Piłka nożna:

- Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

- Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem
- Poruszanie się w obronie (każdy swego)

Piłka siatkowa:

- Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 m od siatki

5) Wiadomości:

- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy
(odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej

aktywności fizycznej

- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej