

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SP NR 3 CIECHOCINEK im POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW

I. Założenia wstępne.

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”
(Rozporządzenie MEN)

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

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

III Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- Aktywność fizyczna – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.

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

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

Ocenianiu podlegają:

- postawa ucznia i jego kompetencje społeczne;
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- sprawność fizyczna (kontrola za pomocą testów);
- umiejętności ruchowe zgodne z wymaganiami;
- wiadomości;

Uczeń oceniany jest na bieżąco

1. Systematyczny udział w zajęciach:

- na każdą lekcję wychowania fizycznego uczeń jest zobowiązany posiadać strój sportowy (obecność na zajęciach i posiadanie kompletnego, zamiennego stroju sportowego koszulka, spodenki gimnastyczne i zmienne obuwie sportowe),
- dres sportowy (bluza, spodnie lub legginsy),
- w przypadku kiedy uczeń nie posiada stroju, a tym samym nie może wykonywać zadań lekcji, ma obowiązek zgłosić ten fakt nauczycielowi na początku lekcji.

2. Za nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) uczeń otrzymuje wpis do dziennika „np.”; w każdym okresie trzecie i każde kolejne nieprzygotowanie do zajęć skutkuje oceną niedostateczną za brak czynnego uczestnictwa w lekcji.

- 3. Aktywność i zaangażowanie ucznia w wykonywanie ćwiczeń i zadań na miarę jego możliwości.
- 4. Prozdrowotny styl życia.
- 5. Aktywność na rzecz sportu i rekreacji - uczestnictwo w życiu sportowym szkoły i reprezentowanie jej w zawodach sportowych.

W przypadku ponad 50% nieobecności lub zwolnień w miesiącu uczeń nie otrzymuje oceny za systematyczny udział w zajęciach.

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

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

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

a) wszystkie godziny nieobecności i spóźnienia na WF są usprawiedliwione;

b) uczeń brał czynny udział w zajęciach lekcyjnych /max 3 braki stroju w semestrze

c) uczeń nie może mieć ucieczki z zajęć;

d) uczeń przystąpił do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela testów i sprawdzianów;

e) uczeń musi posiadać większą część ocen lub równą ocenie o którą się ubiega;

3) Poprawianie oceny odbywa się podczas lekcji;

4) Uczeń może poprawiać ocenę tylko jeden raz;

5) Nie przystąpienie ucznia do poprawy w wyznaczonym terminie bez usprawiedliwienia jest równoznaczne z jego odstąpieniem od poprawy oceny;

6)Poprawa ma formę ćwiczeń praktycznych oraz obejmuje zakres wiadomości teoretycznych zawartych w programie;

7)Ocena ze sprawdzianu nie może być niższa niż proponowana.

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

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

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU

- obserwacja ucznia,
- frekwencja,
- sprawdziany i testy,
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- oceny częściowe za osiągnięcia sportowe
- sprawdzian umiejętności ruchowych i organizacyjnych, pozwalających określić stopień ich opanowania przez ucznia.

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

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

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

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2. Zna pojęcie tętna. 3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 4. Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała. 5. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 6. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 7. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 8. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 10. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	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; 3. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, 4. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 5. Wykonuje: -kozłowanie piłki w miejscu i ruchu;	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. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry. 4. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych. 5. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi	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

11.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.	8.Respektuje zasady	-prowadzenie piłki nogą;	zastrzeżeń.	motorycznych, wydolnościowych.
--	---------------------	--------------------------	-------------	--------------------------------

12.Zna zasady kulturalnego kibicowania	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; 6.Uczestniczy w mini grach 7.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 8.Wykonuje marszobiegi w terenie; 9.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/; 10.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; 11.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę; 12Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.	9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. 10.Uczeń bierze udział w różnorodnych formach pozaszkolnej aktywności fizycznej w klubach sportowych, organizacjach, szkołkach sportowych itp 11.Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych
---	---	---	---

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

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

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

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

OCENY				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZN A	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 jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 5. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 6. Wymienia symbole olimpijskie. 7.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 8. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia. 3.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 4.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Zna sposoby	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; 4. Zna niektóre mierniki zdrowia; 5. Proponuje ćwiczenia kształtujące	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	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich. 2.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegani a zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 3. Motywuje innych do aktywności

gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	zgodne z zasadami rozgrzewki. 6. Uzasadnia	krótkiego rozbiegu;	fizycznej,
---	---	---	---------------------	------------

10. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 11. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 12. Wymienia zasady hartowania organizmu; 13. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 14. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 15. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 16. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 17. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 18. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	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; 10. Wymienia skutki braku higieny osobistej. 11. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 7. Wykonuje: - kożłowanie 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, - zagrywkę dolną z odległości 4m. 8. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ;	- 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. 5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 7. Wykonuje skok w dal techniką naturalną.	4. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 5. Uzyskuje dobre wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych Wyniki odnoszą się do postępu. 6. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. 7. Uczeń bierze udział w różnorodnych formach pozaszkolnej aktywności fizycznej w klubach sportowych, organizacjach, szkołkach sportowych, itp. 8. Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych
---	---	--	--	---

			9. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 10. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 11. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	8. Dąży do postępu w wynikach; 9. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 1. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 12. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńs ka i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	--	---	---	--

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

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

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

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

OCENY				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZN A	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. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka) 4. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 5. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 6. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 7. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń. 8. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku; 3. Wymienia metody hartowania organizmu; 4. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 5. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 6. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności	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; 4. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przybozem	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: -kożłowanie 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 współwiczającego;/	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Organizuje zawody klasowe. 2. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/; 3. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne; 4. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji. 5. Motywuje innych do

9. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na	koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.	5. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	aktywności fizycznej, 6. Przejawia duże
--	--	--	--	--

WF. 10.Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 11.Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 12. Wymienia zasady hartowania organizmu; 13.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 14..Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 15.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 16.Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 17.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 18.Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	7.Wymienia zasady zdrowego odżywiania; 8.Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 9.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 10.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 11.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	nasłonecznieniem i niską temperaturą. 6.Wykonuje: -kożłowanie 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 przez współwiczającego;/ - 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 współwiczającego; - 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; 7.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenisa stołowy, Badminton,	kozłem w biegu; -rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/; - podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego; - 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;	zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 7.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych . Wyniki odnoszą się do postępu. 8.Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. 9.Uczeń bierze udział w różnorodnych formach pozaszkolnej aktywności fizycznej w klubach sportowych, organizacjach, szkołkach sportowych, itp. 10.Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych
---	---	--	---	---

		Unihokej 8. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 9. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa; 10. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu spo	6. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP 7. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńsk a i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	--	---	--

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

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

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

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

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki 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;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne 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	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wykonuje: - zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią ą stopy; - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze	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 ą stopy; - 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;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”. 2. Respektuje zasady fair play; 3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową; 4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;

7. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;	specjalne;	zmiana miejsca i kierunku poruszania się;		5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;
8. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;	9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;	- rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego;	4. Potrafi udzielić pierwszej pomocy;	6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.
9. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;	10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;	- poruszanie się w obronie strefą;	5. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych;	7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.
10. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	11. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.	- łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach;	6. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach;	8. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny częściowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania
	12. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	- zagrywkę sposobem dolnym - 6 m. od siatki;	7. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	9. Uczeń bierze udział w różnorodnych formach pozaszkolnej aktywności fizycznej w klubach sportowych, organizacjach, szkołkach sportowych, itp.
		3. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m;		10. Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych
		4. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;		.
		5. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy;		
		6. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;		

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

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

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

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

OCENA				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZN A	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	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca; 2. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie; 3. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego;	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 zmianą miejsca i kierunku poruszania się- PK; 8. Potrafi ustawić się do bloku	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 2. Respektuje zasady fair play; 3. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 4. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników; 5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia

7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej; 8. Wymienia korzyści dla	kibic; 6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF	4. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m.	w siatkówce; 9. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności	z sytuacji problemowych; 6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej;
--	---	--	--	---

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. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwzmacniających;	oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią; 7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami; 8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 9. Wykonuje Test Coopera. 10. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 11. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 12. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.	5. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 6. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 7. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych; 8. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR; 9. Wykonuje wystawienie, zbieg i odbiór piłki-PS; 10. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS; 10. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 11. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR 12. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.- PN; 13. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu -PK; 14. Uzyskuje wyniki w testach i	fizycznej 10. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 11. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 12. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 13. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 14. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 15. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 16. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;	7. Pomaga słabszym i mniej sprawnym; 8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć; 9. Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie; 10. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania. 11. Uczeń bierze udział w różnorodnych formach pozaszkolnej aktywności fizycznej w klubach sportowych, organizacjach, szkołkach sportowych, itp. 10. Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych
--	--	--	--	--

		próbach motorycznych i wydolnościowych . Dąży do postępu w wynikach. 15.Systematyczni e i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.		
--	--	--	--	--

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

Kompetencje społeczne ucznia klasy IV - VIII
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).

W wymaganiach uwzględnia się przeprowadzenie testów oraz „sportowych talentów” zgodnie z nowymi wytycznymi MEN.