

KARTA OCENIANIA - WYCHOWANIE FIZYCZNE – r. szk. 2024/25

NAUCZYCIEL: J. DRYNKOWSKA, M. FLAK, S.GROSS

KLASA: IV - VIII

PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI:

- Uczeń zobowiązany jest do posiadania na każdej lekcji zmiennego obuwia (z jasną podeszwą) i stroju sportowego (dostosowanego do miejsca i warunków, w których ćwiczy).
- Uczeń zobowiązany jest przynosić strój do szkoły w torbie, przebierać się w szatni przed i po zajęciach.
- Uczeń może być nieprzygotowany do lekcji 3x w semestrze (w mobidzienniku wpisuje się „np”) , każde następne nieprzygotowanie oznacza ocenę niedostateczną. Za nieprzygotowanie do lekcji uważa się np. brak stroju sportowego, brak zmiennego obuwia, odmowę zdjęcia biżuterii, zbyt długie paznokcie lub każdą inną sytuację, którą nauczyciel uzna jako zagrażającą bezpieczeństwu danego ucznia lub jego współwiczającym podczas lekcji.

ZWOLNIENIE Z LEKCJI:

- Uczeń jest zwolniony z ćwiczeń jeżeli posiada pisemne zwolnienie od lekarza lub rodziców (jest obecny na lekcji, siedzi na ławce).
- Uczeń jest zwolniony z lekcji jedynie na pisemną prośbę rodzica z wyraźnym zaznaczeniem „zwolnić do domu”.
- Semestralne i roczne (całościowe lub częściowe) zwolnienie z WF - u odbywa się na podstawie decyzji dyrektora szkoły wydanej w oparciu o opinię lekarza specjalisty i poprzedzone jest złożeniem stosownej dokumentacji. Druki wniosków można uzyskać u n –li WF –u.

Uczeń zobowiązany jest zgłaszać nauczycielowi fakt złego samopoczucia lub odniesionych kontuzji, w czasie trwania lub tuż po zakończeniu lekcji.

OCENA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI UCZNI

- Zajęcia prowadzone są działami, po każdym z nich następuje ocena wiadomości i umiejętności z danego zakresu, o której uczniowie są informowani z wyprzedzeniem. Jeżeli uczeń jest nieobecny lub z powodu zwolnienia nie bierze udziału w lekcji, na której oceniane są wiadomości i umiejętności do mobidziennika wpisuje się „bo” (brak oceny).
- Jeżeli uczeń z powodu braku stroju nie bierze udziału w lekcji, na której oceniane są wiadomości i umiejętności otrzymuje ocenę niedostateczną za oceniane wiadomości i umiejętności.
- Uczeń musi zaliczyć obowiązkowe wiadomości i umiejętności. Termin dodatkowego zaliczenia, w przypadku nieobecności ucznia na lekcji, uczeń uzgadnia indywidualnie z nauczycielem. Zaliczenia te odbywają się na zajęciach dodatkowych.
- Jeżeli uczeń nie uzupełni obowiązkowych zaliczeń do końca półrocza, to każdy brak oceny „bo” w zapisie zostanie zamieniony na ocenę niedostateczną.
- Uczeń może poprawiać oceny w terminie i na warunkach ustalonych z nauczycielem.
- W przypadku częściowego zwolnienia ucznia z zajęć WF – u nauczyciele dostosowują wymagania edukacyjne dla konkretnego ucznia.

- Nauczyciel w momencie wystawienia oceny uzasadnia ją uczniowi ustnie.
- Oceny ucznia są uzasadniane rodzicom ustnie podczas konsultacji i spotkań indywidualnych poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.

	OCENA	IŁOŚĆ RAZY W SEMESTRZE	UWAGI
WYSILEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW	Piłka koszykowa	2x	
	Piłka siatkowa	2x	
	Lekkoatletyka	2x	
	Gimnastyka	2x	
	Piłka ręczna	1x (sem. I)	
	Piłka nożna	1x (sem. II)	
	Rozgrzewka	1x	*dotyczy kl.7 i 8
	Praca na lekcji Aktywność	wg. potrzeb	kryteria oceniania : - wykonuje polecenia n-la, ćwiczy zgodnie z instrukcją - pomaga /nie przeszkadza innym ćwiczącym -współpracuje z n-lem, w grupie, nie odmawia wykonywania ćwiczeń - wykonuje ćw. na max swoich możliwości - dba o bezpieczeństwo swoje i innych
SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU	Przygotowanie do lekcji		0 braków – cel (6) 1 brak – bdb (5) 2-3 braki – db (4) * w semestrze dozwolone są 3 braki , za każdy następny uczeń otrzymuje ocenę ndst (1)
	Systematyczność udziału w zajęciach	1x	100% - cel (6) 90 – 99% – bdb (5) 75 – 89% – db (4) 60 – 74% - dost. (3) 45 - 59% - dop.(2) 0 – 44% - nast. (1)
ZAANGAZOWANIE NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ	Udział w zajęciach pozalekcyjnych	1x	90 – 100% obecności-cel (6) 70 – 89% obecności – bdb (5) 50 – 69% obecności – db (4)
	Udział w zawodach wewnątrzszkolnych i międzyszkolnych	wg. potrzeb	- zaw. międzyszkolne –cel (6) - zaw. wew.szkolne –bdb (5)
	Występy / pokazy taneczno – sportowe przed społecznością szkolną i lokalną	wg. potrzeb	
	Udział w imprezach o charakterze sportowym	Wg. potrzeb	

WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Rodzice zgłaszają pisemnie nauczycielowi wychowania fizycznego chęć uzyskania przez ucznia wyższej niż proponowana rocznej oceny z wychowania fizycznego, w terminie do 7 dni od daty zebrania, na którym rodzice zostali poinformowani o przewidywanych ocenach rocznych.
2. Nauczyciel wyznacza termin oraz zadania ruchowe składające się na test sprawdzający wiadomości i umiejętności z zakresu wymagań programowych w danym roku szkolnym. O wyznaczonym terminie i zadaniach ruchowych nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców pisemnie.
3. Zadania ruchowe składające się na test sprawdzający przygotowuje nauczyciel wychowania fizycznego uczący w danej klasie. Uczeń podczas testu sprawdzającego wykonuje praktyczne zadania ruchowe, które oceniane są wspólnie przez dwóch nauczycieli.
4. Ostateczna ocena przewidywana z przedmiotu jest oceną wystawioną zgodnie z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania na podstawie ocen uzyskanych przez ucznia za poszczególne zadania ruchowe testu sprawdzającego.

KRYTERIA OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV - VIII

r. szk. 2024/25

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- bierze czynny udział w lekcji, z zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich zadaniach ruchowych na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do lekcji, systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- uzyskiwał oceny celujące i bardzo dobre z pracy na lekcji i aktywności ,
- uzyskał wszystkie zaliczenia częściowe,
- doskonale opanował wiadomości i umiejętności zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych oraz potrafi je przetwarzać i wykorzystywać w zależności od wymogów sytuacji, w której się znajduje,
- brał udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą uzyskuje uczeń, który:

- bierze czynny udział w lekcji, z zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich zadaniach ruchowych na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do lekcji (dopuszczalne trzy braki w semestrze), systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- uzyskiwał oceny bardzo dobre i dobre z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada pojedyncze braki w zaliczeniach częściowych,
- opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych w stopniu wysokim, ale sporadycznie pojawiają się u niego problemy w przetwarzaniu zdobytych umiejętności i wiadomości w celu dostosowania ich do nowych sytuacji,
- brał udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą uzyskuje uczeń, który:

- bierze czynny udział lekcji, zdarza się, że jest zaangażowany tylko w wybrane przez siebie fragmenty lekcji
- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć (cztery braki w semestrze), w miarę systematycznie uczestniczy w zajęciach

- uzyskiwał oceny dobre i dostateczne z pracy na lekcji i aktywności ,
- posiada sporadyczne braki w zaliczeniach częściowych,
- dobrze opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych, ale potrafi je wykorzystać tylko w warunkach wyizolowanych,
- wykazuje zainteresowanie działaniami podejmowanymi przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną uzyskuje uczeń, który:

- zdarza mu się świadomie odmawiać / unikać uczestnictwa w lekcji, czy wykonania wybranych ćwiczeń,
- dość często jest nieprzygotowany do lekcji (sześć braków w semestrze),
- uzyskiwał oceny dostateczne i dopuszczające z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada braki w zaliczeniach częściowych (połowa ocen),
- słabo opanował wiadomości i umiejętności zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych i ma trudności w przetwarzaniu ich i wykorzystywaniu w warunkach wyizolowanych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą uzyskuje uczeń, który:

- bardzo często świadomie odmawia / unika uczestnictwa w lekcji, czy wykonania wybranych ćwiczeń,
- notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji (pow. sześciu braków w semestrze),
- uzyskiwał oceny dopuszczające i niedostateczne z pracy na lekcji i aktywności,
- posiada częste braki w zaliczeniach częściowych (powyżej połowy),
- minimalnie opanował umiejętności i wiadomości zawarte w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych i wykorzystuje je tylko i wyłącznie w warunkach wyizolowanych przy dużej pomocy nauczyciela.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Uczeń nie wykazuje jakichkolwiek chęci pozytywnego zaliczenia przedmiotu mimo ofiarowanej pomocy nauczyciela.

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który:

- notorycznie nie uczestniczy w zajęciach,
- notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji (pow. ośmiu braków w semestrze),
- bardzo często otrzymuje oceny niedostateczne z pracy na lekcji i aktywności
- świadomie unika zajęć, na których zaplanowane są zaliczenia częściowe,
- nie opanował umiejętności i wiadomości zawartych w podstawie programowej i wymaganiach edukacyjnych, nie potrafi ich wykorzystać nawet przy dużej pomocy nauczyciela.

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV-VIII

r. szk. 2024/25

KLASA 4

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- odbicie jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po koźle
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w marszu
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w biegu
- zatrzymanie na 1 tempo
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- technika zagrywki sposobem dolnym
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny (znane elementy)
- wskok kuczny na 4 części skrzyni
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki wew. cz. stopy i zew. podbiciem po prostej
- pomiar masy i wysokości swojego ciała
- pomiar tętna przed i po wysiłku
- próba siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
- przestrzega zasad higieny osobistej
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika , stosując zasady „czystej gry”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując zasady w uproszczonej formie
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady zdrowego odżywiania się

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- rozróżnia pojęcia technika / taktyka
- opisuje sposób wykonania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy / gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie

KLASA 5

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy (belki)
- start niski z bloku
- kozłowanie slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- podanie piłki górą i dołem w parach
- zagrywka dołem
- rzut jednorącz do bramki z miejsca
- skok kuczny przez 4 cz. skrzyni
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- rzut i chwyt „Ringo”
- rzut pozycyjny
- obrót po zatrzymaniu na 1 tempo
- zagrywka górą (3 m)
- podanie górą indywidualnie
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną cz. stopy
- rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu
- bieg ciągły 10min.
- opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym

- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- wyjaśnia pojęcie zdrowia
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika , stosując zasady „czystej gry”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną

KLASA 6

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 50m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- obrót po zatrzymaniu na 2 tempa
- atak szybki
- poruszanie się po boisku z piłką i ze zmianą kierunku biegu
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym
- wystawa piłki do rozegrania na trzy

- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- rzut z wysokości
- strzał na bramkę w ruchu
- wskok kuczny na 5 części skrzyni
- wymyk i odmyk
- piramidy dwójkowe i trójkowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- TEST COOPERA
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- motywuje innych do działania
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną

KLASA 7

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- technika przekazania pałeczki sztafetowej w biegu
- technika rzutu oszczepem
- technika pchnięcia kulą
- technika trójskoku
- postawa i poruszanie się w obronie z atakującym
- rzut z biegu po podaniu
- zwód pojedynczy
- rzut z biegu po kozłowaniu w obecności obrońcy
- zagrywka sposobem górnym z linii końcowej
- podania górą i dołem w parach przez siatkę
- zabicie piłki zatrzymanej
- postawa i poruszanie się w obronie siatkówka
- przewrót w przód z marszu
- stanie na rękach bez drabinki (z asekuracją nauczyciela)
- przerzut bokiem
- przewrót w przód ze stania na rękach
- poruszanie się w obronie p. ręczna
- prowadzenie piłki slalomem (zmiana tempa i kierunku) p. nożna
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- 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
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

KLASA 8

- testy sprawnościowe do ewidencji Sportowe talenty
- bieg 50m – pomiar czasu (start z bloku)
- rzut piłką lekarską w tył za głowę (3kg)
- rzut w wysoku
- kombinacja wybranych elementów technicznych
- zbitcie piłki z podrzutu
- kombinacja odbić górą i dołem
- zwód pojedynczy
- układ taneczny
- piramidy dwójkowe i trójkowe – według inwencji ucznia
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- ustawienie się w ataku i obronie
- kombinacja rzutów do kosza
- zbitcie piłki wystawionej
- dojsście do piłki, przyjęcie postawy, odbiór zagrywki/zbiccia
- skok zawrotny (5 części skrzyni)
- układ gimnastyczny
- atak szybki
- trójbój
- technika biegu przez płotki
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych TEST COOPERA
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

