



**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
w Szkole Podstawowej im. Józefa Wybickiego w Czerwonaku roku szkolnym
2025/2026**

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Nr programu nauczania: SPCz/20/2025

Nazwa programu nauczania: *Program nauczania wychowania fizycznego dla 8-letniej szkoły podstawowej. K. Warchoł - Modyfikacja T. Perłowski*

Imię i nazwisko nauczyciela: *, Grzegorz Michalik, Karol Pabisiak, Donata Olszewska, Weronika Gądek, Artur Bredow, Wiktor Weber*

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z dnia 14 lutego 2017 r.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI I NAUKI z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego klasy 4 do 8.

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej im. Józefa Wybickiego w Czerwonaku.

CELE KSZTAŁCENIA

- 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.

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

PODSTAWY PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń jest zobowiązany do odpowiedniego przygotowania się do lekcji. Musi posiadać strój sportowy przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń fizycznych (biała koszulka, czarne lub granatowe spodenki, skarpetki na zmianę, buty sportowe wiązane na salę gimnastyczną – w przypadku zajęć na boisku szkolnym strój adekwatny do warunków pogodowych) oraz nie może w trakcie zajęć mieć założonych kolczyków, naszyjnik, bransoletki, zegarka/smartwatcha. Osoby posiadające długie włosy muszą związać je gumką.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- 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 złożonego w sekretariacie szkoły.
- 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.
- 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.
- Oceny cząstkowe są ocenami kształtującymi, jawne oraz podlegają poprawie.
- Nauczyciel wystawia ocenę semestralną i końcoworoczną w formie oceny liczbowej (skala 1-6) biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów oceniania kształtującego oraz samoocenę ucznia.

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć, to znaczy:

- systematyczna i konsekwentna praca nad poprawą kondycji fizycznej oraz zdobywanie wiedzy ze świata sportu, zdrowego stylu życia, anatomii, kultury fizycznej, asekuracji i samo-asekuracji
- zaangażowanie ucznia w opanowanie określonych ćwiczeń oraz zadań ruchowych wyrażający się pilnością i dodatkową pracą
- postawa społeczna ucznia i jego stosunek do przedmiotu wyrażający się systematycznym uczęszczaniem na lekcje oraz przygotowaniem do niej (posiadania stroju do ćwiczeń)
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OBSZARY OCENIANIA

- PODSTAWOWE:

1. Przygotowanie do lekcji – systematyczny udział w zajęciach (posiadanie stroju do ćwiczeń). Uczeń może być nieprzygotowany trzy razy w ciągu roku szkolnego. Każde następne nieprzygotowanie jest opatrzone informacją zwrotną i wpływa na ocenę semestralną i końcoworoczną.
2. Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,
3. Umiejętności ruchowe ucznia,
4. Wiedza z zakresu sportu, kultury fizycznej oraz edukacji zdrowotnej

- DODATKOWE:

1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
2. Aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, Uczniowski Klub Sportowy

Uwaga:

Dodatkowe obszary oceniania nie są obowiązkowe.

SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie z zasadami oceniania kształtującego uczeń otrzymuje informację zwrotną:
 1. Co uczeń zrobił dobrze?
 2. Co należy poprawić?
 3. Jak należy to poprawić?
 4. Jak uczeń ma się dalej rozwijać?

Uczeń otrzymuje informację zwrotną (ustną bądź pisemną w dzienniku librus)

KATEGORIE OCEN ORAZ KRYTERIA OCENIANIA

- **Systematyczny udział w zajęciach** (przynoszenie stroju sportowego)
- **Aktywność** - postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej podczas zajęć
- **Sprawdzian umiejętności ruchowych**
- **Rozgrzewka**
- **Zajęcia dodatkowe (SKS/UKS)**
- **Udział w zawodach sportowych**

- Zajęcia trenerskie
- Sprawdzian wiedzy teoretycznej (stosowanie wiedzy teoretycznej w praktyce)

Oceny kształtujące ucznia oraz ocenę za I semestr i koniec roku szkolnego nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym LIBRUS.

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

Kontroli i ocenie będą podlegać:

- Uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.
- Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.
- Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia bierny udział na lekcji.
- Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe granatowe lub czarne, biała koszulka, obuwie sportowe) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.
- Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności, nauczyciel odnotowuje.
- Uczeń (brak stroju) przygotowania do lekcji zgłasza podczas sprawdzania obecności.
- Uczeń w ciągu całego roku szkolnego może posiadać trzy braki stroju bez konsekwencji, za każde kolejne nieprzygotowanie uczeń otrzymuje IZ negatywną

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA AKTYWNOŚĆ, POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Kontroli i ocenie będą podlegać:

Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy symbolu „IZ”

Pozytywną „IZ” uczniowie otrzymują za:

- prezentowanie inwencji twórczej (nauka nowej gry, zabawy itp.)
- pomoc uczniowi w zajęciach podczas nauki nowych umiejętności i doskonaleniu nabytych
- godna postawa „fair-play” w trakcie rywalizacji sportowej
- rzetelne realizowanie zadań oraz poleceń nauczyciela
- dbanie o bezpieczeństwo swoje
- zaangażowanie na lekcjach – sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń;
- przygotowywanie sprzętu do zajęć, przeprowadzenie rozgrzewki, demonstracja ćwiczeń, sędziowanie, wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji
- dyscyplina na lekcjach wychowania fizycznego (zachowanie niezagrażające bezpieczeństwu innym, przestrzeganie zasad kulturalnego kibicowania, dbałość o sprzęt sportowy)
- pomoc w organizacji rozgrywek, zawodów szkolnych

Negatywną „IZ” uczniowie otrzymują za:

- niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego
- nie przestrzeganie zasady „fair-play”
- lekceważenie poleceń nauczyciela
- wulgarne słownictwo na lekcji
- przemoc wobec innych kolegów w grupie
- nie szanowanie sprzętu sportowego,
- stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych,
- niesystematyczne przygotowanie do zajęć (brak stroju sportowego)

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNI

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania.

Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego, unihokeja.

- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą: estetyka, płynność, tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

Negatywną „IZ” otrzyma uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje adekwatną „IZ”, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu. Uczeń ma prawo do jednej poprawy sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od otrzymania negatywnej „IZ”

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA ROZGRZEWKĘ

Kontroli i ocenie będą podlegać:

- Raz w semestrze uczeń ma obowiązek przeprowadzić rozgrzewkę dla całej klasy bądź jego części.
- Rozgrzewka składa się z minimum 10 ćwiczeń kształtujących w ruchu oraz minimum 10 ćwiczeń w miejscu.
- Nauczyciel ocenia: estetykę, płynność, tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia, nazewnictwo poszczególnych ćwiczeń, głos (słyszalność ucznia na sali)

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA DODATKOWE ZAJĘCIA (SKS/UKS)

Kontroli i ocenie będą podlegać:

- uczeń otrzymuje IZ pozytywną po uzyskaniu minimum 50 % frekwencji na zajęciach dodatkowych SKS/UKS prowadzonych na terenie szkoły. W przypadku nie uzyskania 50 % frekwencji uczeń nie otrzymuje IZ.
- zaangażowanie ucznia w trakcie zajęć dodatkowych

OCENA KSZTAŁTUJĄC ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Godne reprezentowanie szkoły i klubu UKS Czerwonak w zawodach sportowych różnego szczebla
- Wynik uzyskany przez ucznia podczas rywalizacji sportowej
- Postawa „Fair-play” w stosunku do rywali

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA ZAJĘCIA TRENERSKIE

Kontroli i ocenie będą podlegać następujące kategorie:

- **Przygotowania do zajęć** (patrz wyżej)
- **Aktywność** (patrz wyżej)
- **Udział w zawodach sportowych** (patrz wyżej)

Na koniec każdego semestru uczeń z klasy sportowej otrzymuje ocenę kształtującą za cały przepracowany semestr. Ocena ta jest przekazywana nauczycielowi wychowania fizycznego celem włączenia jej do wszystkich ocen kształtujących do przedmiotu wychowanie fizyczne.

OCENA KSZTAŁTUJĄCA ZA AKTYWNOŚĆ NA LEKCJACH ON-LINE

Kontroli i ocenie będą podlegać:

- Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego on-line zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:

- aktywny udział w lekcji np. dyskutując lub zabierając głos na temat
- pomagając pozostałym uczniom w zrozumieniu prezentowanych zagadnień
- rzetelne realizowanie zadań oraz poleceń nauczyciela
- bieżące odsyłanie zadań – w terminie

MINUSY (-) uczniowie uzyskują:

- za niechętny i negatywny stosunku do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego np.: nie realizuje zadań w trakcie lekcji on-line
- lekceważenie poleceń nauczyciela
- wulgarnie słownictwo na lekcji i przeszkadzanie innym uczniom
- nie odsyłanie zadań w terminie

Trzy „+” uczeń otrzymuje ocenę kształtującą pozytywną, a za trzy „-”, ocenę kształtującą negatywną

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4-8

Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające (UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE) samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

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

W kl. IV - VIII na przełomie marca – kwietnia raz do roku przeprowadzone zostaną testy sprawnościowe obejmujące:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu (tzw. “bip test”)
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły

KLASA 4		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych, - Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie) - Mierzy tętno przed i po wysiłku; - Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady	Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, Mini piłka siatkowa: Zagrywka oburącz sposobem górnym (3m). Mini koszykówka:	Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, Mini piłka siatkowa: Zagrywka oburącz sposobem górnym(3m) Mini koszykówka:

<p>bezpiecznego poruszania się po boisku;. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,</p> <p>- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.</p> <p>- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</p> <p>- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.</p> <p>- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</p> <p>- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p>	<p>Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.</p> <p>Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym.</p> <p>Ringo: Chwył ringo po rzucie od partnera.</p>	<p>Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.</p> <p>Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym.</p> <p>Mini piłka nożna: Podania piłki w dwójkach w miejscu wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</p> <p>Unihokej: Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija</p>
	SEMESTR II	
	<p>Gimnastyka: Skok kuczny na 3-4 części skrzyni</p> <p>Lekkoatletyka: Skok w dal, rzut piłką lekarską 2 kg,</p> <p>Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .</p> <p>Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca .</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p>Unihokej: Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>	<p>Gimnastyka: Skok kuczny na 3-4 części skrzyni</p> <p>Lekkoatletyka: Skok w dal , rzut piłką lekarską 2kg,</p> <p>Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .</p> <p>Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca(10 rz).</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.</p> <p>Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki z miejsca.</p> <p>Unihokej: Prowadzenie piłeczki zakończony strzałem do bramki</p>

KLASA 5	
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE	
UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	

POSTAWA I WIEDZA	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<p>- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,</p> <p>- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)</p> <p>- Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>- 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.</p> <p>- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,</p> <p>- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.</p> <p>- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</p> <p>- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.</p> <p>- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</p> <p>- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla</p>	<p>Gimnastyka: Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</p> <p>Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, start niski</p> <p>Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym (3m).</p> <p>Mini koszykówka: Kozłowanie piłki po slalomie</p> <p>Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym. Rzut piłki sposobem górnym do bramki</p> <p>Unikokej: Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>	<p>Gimnastyka: Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</p> <p>Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, start niski</p> <p>Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym (3m).</p> <p>Mini koszykówka: Kozłowanie piłki po slalomie</p> <p>Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym. Rzut piłki sposobem górnym do bramki</p> <p>Unikokej: Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>
	SEMESTR II	
	<p>Gimnastyka: Skok kuczny na 4 części skrzyni</p> <p>Lekkoatletyka: Skok w dal, rzut ringiem</p> <p>Mini piłka siatkowa: Przyjęcie piłki sposobem dolnym</p> <p>Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca po podaniu.</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki po podaniu.</p> <p>Unihokej:</p>	<p>Gimnastyka: Skok kuczny na 4 części skrzyni</p> <p>Lekkoatletyka: Skok w dal, rzut ringiem</p> <p>Mini piłka siatkowa: Przyjęcie piłki sposobem dolnym</p> <p>Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca po podaniu.</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki po podaniu.</p> <p>Unihokej:</p>

zdrowia; - Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;	Podania i przyjęcia piłki za pomocą kija.	Podania i przyjęcia piłki za pomocą kija.
--	---	---

KLASA 6		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<p>- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>-Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>-Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>-Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>-Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne</p>	<p>Gimnastyka: Przewroty łączone w przód i w tył</p> <p>Lekkoatletyka: Technika biegu długiego na odcinku 600m Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.</p> <p>Mini piłka siatkowa: Zagrywka dowolnym sposobem z za linii 7 metrów.</p> <p>Mini koszykówka: Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.</p> <p>Unihokej: Strzał na bramkę po podaniu partnera.</p> <p>Piłka nożna: Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem</p>	<p>Gimnastyka: Przewroty łączone w przód i w tył</p> <p>Lekkoatletyka: Technika biegu długiego na odcinku 1000m Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.</p> <p>Mini piłka siatkowa: Zagrywka dowolnym sposobem z za linii 7 metrów.</p> <p>Mini koszykówka: Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.</p> <p>Unihokej: Strzał na bramkę po podaniu partnera.</p> <p>Piłka nożna: Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem</p>
	SEMESTR II	

i z partnerem;
 - Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
 -Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 -Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 -Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 -Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

<p>Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p>Lekkoatletyka: Przekazywanie pałeczki sztafetowej. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p>Mini piłka siatkowa: Odbicia sytuacyjne.</p> <p>Mini koszykówka: Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p>Unihokej: Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p>	<p>Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p>Lekkoatletyka: Przekazywanie pałeczki sztafetowej. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p>Mini piłka siatkowa: Odbicia sytuacyjne.</p> <p>Mini koszykówka: Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p>Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p>Unihokej: Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p> <p>Piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).</p>
--	--

KLASA 7		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi	- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na	- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na

<p>właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego - Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej - Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking) 	<p>boisku w ataku i obronie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych - Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa) - Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny 	<p>boisku w ataku i obronie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)
	SEMESTR II	
	<ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności - Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny - Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną 	<ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności - Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną

KLASA 8			
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE			
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE		
	SEMESTR I		
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY	
	SEMESTR I		
	<ul style="list-style-type: none"> - Wymienia testy i narzędzia do pomiaru 		

sprawności fizycznej

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

Gimnastyka:

Skok zawrotny przez skrzynię

Lekkoatletyka:

Technika biegu długiego na odcinku 800m

Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.

Mini piłka siatkowa:

Zagrywka sposobem tenisowym

Mini koszykówka: Rzut do kosza po dwutakcie

Unihokej:

Strzał na bramkę po slalomie.

Piłka nożna:

Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy.

SEMESTR II

Gimnastyka:

Skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka:

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.

Mini piłka siatkowa:

Odbicia sposobem oburącz górnym.

Mini koszykówka:

Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

Mini piłka ręczna:

Rzut piłką do bramki w wyskoku.

Unihokej:

Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.

--	--

Wymagania na ocenę śródroczną i końcoworoczną:

Ocena celująca (6):

1. Ćwiczenia wykonuje bezbłędnie właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie.
1. Jego sprawność fizyczna jest na bardzo wysokim poziomie.
2. Postawa na lekcjach została oceniona na wysokim poziomie, posiada zawsze strój sportowy.
3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
4. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych – nie jest wyznacznikiem posiadania oceny celującej.
5. Wykazuje się wysoką kulturą osobistą.
6. Uczestniczy w lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kluby sportowe) - nie jest wyznacznikiem posiadania oceny celującej.
7. Bierze udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych.

Ocena bardzo dobra (5):

1. Uczeń całkowicie opanował umiejętności ruchowe zawarte w programie.
1. Jest bardzo sprawny fizycznie.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie, (dopuszczalne są niewielkie błędy) zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojej sprawności fizycznej.
4. Jego postawa społeczna, stosunek do przedmiotu i higiena osobista nie budzi zastrzeżeń, koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, zawsze schludnie wygląda.

Ocena dobra (4):

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe zawarte w programie na poziomie podstawowym.
1. Wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje samodzielnie z małymi błędami i w słabym tempie.
3. Przy pomocy nauczyciela umie wykorzystać praktycznie swoje umiejętności i wiadomości, zna podstawowe przepisy dyscyplin sportowych.
4. Wkłada duży wysiłek w kształtowanie swojej sprawności fizycznej.
5. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach.

6. Jego postawa społeczna, higiena osobista i stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena dostateczna (3):

1. Uczeń opanował przeciętnie umiejętności ruchowe zawarte w programie.
1. Wykazuje się przeciętną sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z dużymi błędami technicznymi.
3. Brak znajomości przepisów w zakresie programowych dyscyplin sportowych, a znanych wiadomości nie umie wykorzystać w praktyce.
4. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie.
5. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
6. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena dopuszczająca (2):

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki.
1. Jest mało sprawny fizycznie.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.
4. Wykazuje się brakiem pilności i bardzo małymi postępami w usprawnianiu fizycznym.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń (często nie posiada stroju gimnastycznego).

Ocena niedostateczna (1):

1. Uczeń nie spełnia wymagań stawianych przez program.
1. Ma bardzo niską sprawność fizyczną, związaną z nagminnym nieprzygotowaniem do zajęć (brak stroju), a co za tym idzie dużymi brakami w rozwoju psychoruchowym.
2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
3. Nie posiada żadnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej.
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu, nie wykazuje chęci poprawy własnych ocen.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.