**WYMAGANIA EDUKACYJNE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 82**

**im Jana Pawła II w Warszawie.**

**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.
* Przedmiotowy **s**ystem oceniania jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 82 im Jana Pawła II w Warszawie.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

* 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 stosowanie zachowań prozdrowotnych.
* Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

* Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi

oraz przedmiotowym systemem oceniania.

* 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**.

* O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
* Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są

poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

* Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
* Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

**PRZEDMIOT OCENY**

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

**POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:**

* **Przygotowanie do lekcji,**
* **Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**
* **Umiejętności ruchowe ucznia,**

**DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

* **Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,**
* **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 ZOW wg skali ocen 1-6,

Graficznie za pomocą (+) i (-)

**CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBSZARY / KRYTERIA OCENIANIA** | **ILOŚĆ OCEN** |
| Ocena za przygotowanie do lekcji (przynoszenie stroju sportowego) | dwie oceny w semestrze:  – po 3 miesiącach  - po 2 miesiącach |
| Praca na lekcji, postawa wobec przedmiotu  i kultury fizycznej**.** | - jedną ocenę w semestrze za uzyskane plusy i minusy,  - ocena za jednostkę lekcyjną |
| Ocena za indywidualne umiejętności  ruchowe. | w zależności od zadań kontrolnych  4-6 ocen w semestrze |
| Ocena za udział w zawodach sportowych WOM. Reprezentowanie szkoły. | jedna ocena za każdorazowy udział w zawodach |
| Aktywność sportowa poza szkolna ucznia | jedna oceny w semestrze |

**Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.**

**OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**

* **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 niećwiczenie na lekcji.**
* **Dziewczęta trzy razy w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).**
* **Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)** jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. **spodenki sportowe, koszulka lub dres, 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.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Brak stroju sportowego*** | **OCENA** |
| 0 x b.st. - lub 1-zwolnienie od rodzica | 6 |
| 1 x b.st. lub kilka zwolnień od rodzica | 5 |
| 2 x brak stroju sportowego | 4 |
| 3 x brak stroju sportowego | 3 |
| 4 x brak stroju sportowego | 2 |

**OCENA ZA PRACĘ NA LEKCJI , POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU**

**I KULTURY FIZYCZNEJ**

* Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy

znaków (+) i (-). Ocena wystawiana jest na koniec semestru.

**PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:**

-prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry ,

zabawy itp.)

**MINUSY (-) uczniowie uzyskują:**

za niechętny i negatywny stosunku 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,

Za uzyskanie:

* brak plusów i minusów ocena bardzo dobra
* 3 plusy uczeń otrzymuje ocenę celującą
* 1-2 plusy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą + ,
* 1- 2 minusy – ocenę dobrą; ocenę dobrą+
* 3-4 minusy – ocenę dostateczną
* 5 minusów – ocenę dopuszczającą
* 6 i więcej -- ocenę niedostateczną
* Nauczyciel ocenia również pracę i postawę ucznia na pojedynczych jednostkach lekcyjnych po wcześniejszym poinformowaniu.

**OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIA**

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, badmintona, pływania.
* podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo

i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

**Ocenę niedostateczną** 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 ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

**OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH**

**i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ WŁASNĄ**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

* Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

-**ocena 6** -uczeń uczestniczy w dzielnicowych zawodach sportowych,

-**ocena 6** –udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich,

* Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach

pozaszkolnych, innych KS potwierdzone zaświadczeniem **(jedna (6 )ocena cząstkowa raz**

**w semestrze)**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**W KLASACH 4-8 – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi

błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką,

w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

* wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
* jest zawsze przygotowany do zajęć
* systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
* aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
* posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
* systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
* stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
* uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
* inicjuje i organizuje dowalaną zabawę lub grę ruchową
* zna zasady zdrowego stylu życia
* przestrzega zasad bezpieczeństwa

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
* wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
* prawie zawsze jest przygotowany do zajęć
* systematycznie uczęszcza na zajęcia
* stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
* potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
* uczestniczy w zawodach między klasowych
* uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

* opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
* dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
* ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
* posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
* nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,
* wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,
* jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
* uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który;

* nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
* bywa nieprzygotowany do zajęć
* często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
* posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który;

* na zajęciach nie wykazuje aktywności sportowej
* bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć
* wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
* niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
* jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

* odmawia wykonywania wymaganych sprawdzianów ;
* wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
* bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji
* bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

Podstawa programowa z wychowania fizycznego 14.02.2017r.

**Klasa IV**

**Uczeń:**

* 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 bezpiecznego poruszania się po boisku;. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
* Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
* Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
* Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.
* Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
* Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.
* Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
* Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
* Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać

do aktywności fizycznej;

**ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa IV**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Indeks Zuchory.

**Klas IV** DZIEWCZĘTA **semestr I**

**Gimnastyka**:, Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zaw. przez ławeczkę , mostek.

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Pływanie :** aktywność na lekcjach.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m).

**Mini koszykówka:**, Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna:** Podania piłki w dwójkach w miejscu.

**Dwa ognie:** Chwyt piłki po odbiciu od ściany.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**:, Skok zaw. przez ławeczkę, Leżenie przewrotnie i przerzutne,

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Pływanie :** aktywność na lekcjach .

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m)

**Mini koszykówka: :**, Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna** : Podania piłki w dwójkach w miejscu(10rz).

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem.

**Dwa ognie:** Chwyt piłki po odbiciu od ściany **.**

DZIEWCZĘTA **semestr II**

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg. Bieg wahadłowy 4x10m .

**Pływanie :** umiejętność pływania.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca .

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, Siady z leżenia 30s..

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca , rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m

**Pływanie :** umiejętność pływania.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca(10rz).

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Mini piłka nożna:** Strzał piłką do bramki z miejsca.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki .

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa V**

* - uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
* -umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)
* - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
* - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
* - wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,
* - rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
* - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego ( bezpieczna droga do szkoły),
* - wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
* - umie dokonać pomiaru tętna,
* - umie prowadzić rozgrzewkę,
* - umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
* - zna zasady i przepisy poznanych gier,
* - wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
* - potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Indeks Zuchory.

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z naskoku. Skok rozkroczny przez kozła,

**Lekkoatletyka:**, Bieg na dystansie 600m. Bieg na dystansie 60m .Skok wzwyż techniką naturalną.

**Pływanie :** aktywność na lekcjach . Umiejętność pływania .

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbiciapiłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Skok rozkroczny przez kozła, Przewrót w przód z naskoku.

**Lekkoatletyka:** Skok wzwyż techniką naturalną, Bieg na dystansie 1000m, Bieg na dystansie 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbiciapiłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki po slalomem i strzał do bramki .

**semestr II**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z asekuracją. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Pływanie :** aktywność na lekcjach . Umiejętność pływania .

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Gimnastyka artystyczna:** Prowadzenie rozgrzewki z przyborem.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Przewroty łączone w przód i w tył. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa VI**

* uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych

(latem i zimą),

* zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
* dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,
* wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
* zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
* zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
* umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
* zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
* umie dokonać pomiaru tętna,
* potrafi sam ocenić własną sprawność,
* umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
* potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,
* umie przestrzegać zasady ,,fair play”,potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Indeks Zuchory.

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Układ ćwiczeń wolnych., Skok przez kozła, Przewrót w tył.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 600,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ ćwiczeń do muzyki.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

**Badminton :** Zagrywka lotki .

CHŁOPCY

**Gimnastyka**:. Przewrót w tył. , Skok przez kozła

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 1000,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja  **.**

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

**Badminton :** Zagrywka lotki.

**semestr II**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Skok kuczny na skrzynię. Przerzut bokiem. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Samodzielne prowadzenie krótkiego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Badminton :** Odbicia forhend i bekhend.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Skok kuczny na skrzynię. Siady z leżenia przez 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód.

**Badminton :** Odbicia forhend i bekhend.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa VII**

* Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
* Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
* Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
* Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
* Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
* Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
* Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
* Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
* Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
* Stara się pomagać słabszym.
* Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
* Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
* Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
* Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
* Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
* Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
* Zna numery telefonów alarmowych: straży pozornej, policji i pogotowia.
* Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich

oraz pozaeuropejskich.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Indeks Zuchory.

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył zza głowy 2 kg., bieg na 600m, bieg wahadłowy 4x10m

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Tor przeszkód zakończonyrzutem do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 2kg. , bieg na 1000m, 4x10m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Tor przeszkód zakończonyrzutem do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

**semestr II** DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z klęku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką .

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce z

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z klęku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m,bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką .

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki noga prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa VIII**

* Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
* Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
* Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
* Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
* Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
* Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
* Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
* Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
* Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
* Stara się pomagać słabszym.
* Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
* Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
* Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
* Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
* Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
* Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
* Zna numery telefonów alarmowych: straży pozornej, policji i pogotowia.
* Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich

oraz pozaeuropejskich.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VIII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Indeks Zuchory.

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 1000m, Bieg na 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3kg. , bieg na 1500m, Bieg na 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

**semestr II** DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** bieg na 800m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach. Gra w polu.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce z

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z klęku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m,bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki atak.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki noga prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.