**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII W ROKU SZKOLNYM 2018/2019**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
2. Zachęcenie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

**Klasa IV**

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
* Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego:
* Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności uczeń:

* Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
* Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz za pomocą nauczyciela interpretuje wyniki ;
* Wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
* Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
* Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

**Aktywność fizyczna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Opisuje sposób wykonania poznawanych umiejętności ruchowych;
* Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
* Rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”
* Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
* Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

w zakresie umiejętności uczeń:

* Wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
* Uczestniczy w minigrach
* Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
* Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
* Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
* Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;
* Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
* Ćwiczy marszobiegi w terenie;
* Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

w zakresie wiedzy uczeń:

* 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.

w zakresie umiejętności:

* Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
* Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
* Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
* Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

**Edukacja zdrowotna:**

w zakresie wiedzy uczeń:

* Wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
* Umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
* Zna zasady zdrowego odżywiania;
* Umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

w zakresie umiejętności uczeń:

* Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;
* Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach .

**Klasa V- VI**

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
* Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).

w zakresie umiejętności:

* Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
* Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwieczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
* Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;

**Aktywność fizyczna:**

w zakresie wiedzy uczeń:

* Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
* Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
* Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
* Wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
* Umie wyjaśnić pojęcia rozgrzewki i zna jej zasady;
* Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

w zakresie umiejętności uczeń:

* Wykonuje podczas gry: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
* Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
* Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
* Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
* Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo- akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
* Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;
* Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesny,
* Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
* Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
* Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
* Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; prowadzi fragmenty rozgrzewki.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
* Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
* Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności uczeń:

* Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
* Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
* Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

**Edukacja zdrowotna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Wyjaśnia pojęcia zdrowia;
* Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
* Wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
* Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
* Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

* Wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyki prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonania różnych codziennych czynności;
* Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
* Podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych.

**Klasa VII- VIII**

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* 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.

W zakresie umiejętności uczeń:

* Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
* Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
* Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

**Aktywność fizyczna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
* Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking);
* Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
* Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności uczeń:

* Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier- w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie:
* Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;
* Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „ każdy z każdym”
* Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy
* Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo- akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
* Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
* Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
* Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację;
* Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
* Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystuje nowoczesne technologie ( np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
* Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Bezpieczeństwo i aktywności fizycznej:**

W zakresie wiedzy uczeń

* Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
* Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności uczeń:

* Stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji;
* Potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych

**Edukacja zdrowotna:**

W zakresie wiedzy uczeń:

* Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
* Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
* Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
* Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
* Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmiany zachodzących w organizmie dojrzewania

W zakresie umiejętności uczeń:

* Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą w wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumując rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej;
* Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
* Umie pokazać jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze.

**Kompetencje społeczne ucznia klas IV- VIII**

Uczeń:

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).

**WYMAGANIA OGÓLNE:**

**Strój:** jednolite koszulki, ciemne spodenki sportowe, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.   
**Obuwie sportowe:** niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń.   
**Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia:** dopuszcza się trzy nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

**Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego dla klas IV - VIII w Szkole Podstawowej w Korytowie A**

**Założenia ogólne**

**1.** Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.

**2.**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach. **3.**Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.

**4.** Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

**5.**Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.

**6.**Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

**7.** Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”

**8.**W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.

**9.**Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg. skali ocen;

1-niedostateczny   
2-dopuszczający   
3-dostateczny   
4-dobry   
5-bardzo dobry   
6-celujący

**10**.Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

**11**.Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

**Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.**

**1.Postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf**

- aktywność i zaangażowanie,  
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój),   
- systematyczność udziału w zajęciach,   
- postawa wobec przedmiotu,   
- wywiązywanie się z postawionych zadań,  
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych,  
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,  
- przestrzeganie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,  
- stosunek do nauczyciela i do innych uczniów,   
- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów,  
- kultura słowna,

**2. Kompetencje społeczne.**

**3.Poziom umiejętności z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.**

- postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

**4.Wiadomości z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.**

**Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę**

**Ocena celująca (cel)**

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą   
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem i odpowiedzialnością  
- systematycznie jest przygotowany do zajęć [ strój sportowy]   
- jego kultura osobista jest godna naśladowania   
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji   
- doskonale potrafi współpracować w zespole   
- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujący podczas zajęć   
- przestrzega zasad fair play   
- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych  
- propaguje sportowy tryb życia   
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych   
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

**Ocena bardzo dobra (bdb)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy   
-na lekcji jest aktywny i zaangażowany   
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej   
-systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania   
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych   
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć   
- współpracuje w zespole   
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania   
- stara się propagować sportowy tryb życia

**Ocena dobra (db)**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy   
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie   
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]   
- podejmuje próby oceny swojej sprawności   
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami   
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych   
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole   
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

**Ocena dostateczna (dst)**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie   
-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach   
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji   
- ma braki w wymaganych umiejętnościach   
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną   
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi   
- nie potrafi współpracować w zespole   
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

**Ocena dopuszczająca (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego   
- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%   
- ma bardzo niską sprawność motoryczną   
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale   
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności   
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego   
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

**Ocena niedostateczna (ndst)**

-uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu   
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]   
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną   
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami   
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej   
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych