

Wymaganie edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 4 -8

w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu

I. Podstawa prawna

1. Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.
2. Rozporządzenie MEN z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
3. Rozporządzenie MEN z 2017 r. w sprawie warunków organizacji kształcenia, wychowania i opieki dla młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym.
4. Wewnątrzszkolne Ocenianie.

II. Cele Oceniania

Ocenianie z wychowania fizycznego jest koniecznym elementem procesu dydaktycznego, pozwalającym nauczycielowi na systematyczne gromadzenie, analizowanie i interpretowanie informacji o procesie dydaktycznym, jak również na określenie stopnia realizacji zadań edukacyjnych.

Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

III. Ogólne zasady oceniania z wychowania fizycznego

1. Nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom wymagania edukacyjne i kryteria oceniania.
 2. Uczeń jest oceniany systematycznie, w różnych formach i warunkach zapewniających obiektywność oceny.
 3. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu ich opanowania.
 4. Sprawność motoryczna ucznia oceniana będzie na podstawie testów sprawności fizycznej.
 5. Ocenianie z wychowania fizycznego jest czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje.
- Wszyscy uczniowie mają możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych (nawet Ci u których

motoryka jest słabiej rozwinięta), ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, -diagnoza- czyli wynik osiągnięty, dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

IV. Obszary aktywności

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie

własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

V. Formy i metody sprawdzania i oceniania osiągnięć uczniów

1. Uczniowie mogą być oceniani:

- w sali gimnastycznej,
- podczas zajęć w terenie,
- za działania na rzecz szkoły i środowiska związane tematycznie z przedmiotem,
- za osiągnięcia w zawodach sportowych związanych tematycznie z przedmiotem,
- uczestnicząc w projektach edukacyjnych.

2. Obszary aktywności podlegające ocenianiu:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy

3. Formy aktywności podlegające ocenie:

- biegi, skoki, rzuty,
- gimnastyka,
- zespołowe gry sportowe (piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa ,piłka nożna)
- aktywność
- gry rekreacyjno-sportowe.

VI. Kryteria i zasady oceniania

1. Kryteria ocen:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami z podstawy programowej lub posiada wiedzę wykraczającą poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego.

Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie do zajęć jest wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest motorycznie nie przygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

2. Ustalenia dodatkowe:

- Za jednorazowe zgłoszenie nieprzygotowania do lekcji (brak stroju) uczeń otrzymuje „np.” do zajęć. W ciągu półrocza może być nieprzygotowany dwa razy. Każdy następny brak stroju to wystawienie częściowej oceny niedostatecznej.
- Za brak aktywności, zaangażowania w przebieg lekcji uczeń otrzymuje minus (-). Pięć takich znaków w ciągu półrocza skutkuje oceną częściową niedostateczną.
- Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność, zaangażowanie uczeń otrzymuje plus (+). Pięć takich znaków w ciągu półrocza skutkuje częściową oceną bardzo dobrą.
- Uczeń może otrzymać dodatkowo częściową ocenę celującą za udział w zawodach na szczeblu

miejskim i wyższym oraz za udział w zajęciach sportowych szkolnych lub pozaszkolnych.

- W przypadku posiadania przez ucznia opinii lub orzeczenia PPP nauczyciel zobowiązany jest dostosować wymagania edukacyjne lub metody pracy do zaleceń poradni i możliwości ucznia.

3. Sposób informowania o ocenach.

- O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie będą informowani na bieżąco. Każda ocena jest uzasadniana przez nauczyciela w czasie lekcji przed wpisaniem do dziennika.

- O proponowanej ocenie na półrocze uczniowie zostaną powiadomieni poprzez wpis do dziennika przed radą klasyfikacyjną. O uzyskanej ocenie niedostatecznej na koniec półrocza lub koniec roku rodzice zostaną powiadomieni zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania.

- Ocena klasyfikacyjna śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen uzyskanych przez ucznia. Głównym nośnikiem oceny z wychowania fizycznego jest jego aktywność, systematyczność i praca na lekcji.

- Uczeń może poprawić ocenę klasyfikacyjną (zdając egzamin klasyfikacyjny) tylko o jeden stopień.

- Przy nieklasyfikowaniu ucznia z wychowania fizycznego z powodu jego nieusprawiedliwionych nieobecności, uczeń może ubiegać się o egzamin klasyfikacyjny na ocenę dopuszczającą.

VII. Zasady poprawiania wyników niekorzystnych

- Uczeń ma prawo poprawienia wyników niekorzystnych ze sprawdzianów umiejętności.

- Poprawienie ocen nie jest jednak obligatoryjne i zależy od decyzji ucznia. W sytuacji poprawienia wyników, termin poprawiania wyników niekorzystnych ustala nauczyciel w porozumieniu z uczniem.

- W przypadku gdy uczeń był nieobecny w szkole podczas zaliczeń, sprawdzianów lub testów sprawnościowych ma obowiązek zastosować się do obowiązujących go zapisów i terminów zawartych w statucie szkoły w celu uzyskania oceny z danego działu.

VIII. Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów na lekcji wychowania fizycznego

Zakres dostosowania wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb oraz możliwości psychologicznych ucznia:

1. Uczniowie o inteligencji niższej niż przeciętna – sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,
- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),
- podpowiadanie, częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

2. Uczniowie słabowidzący - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- podawanie przyborów i przedmiotów do obejrzenia z bliska,
- właściwe umiejscowienie dziecka w sali gimnastycznej, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),
- zwracanie uwagi na wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań,
- częste zadawanie pytania - „co widzisz?” w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych.

3. Specyficzne trudności w uczeniu się (dysleksja, dysgrafia, dysortografia) - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- zawsze uwzględniać trudności ucznia,
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
- dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
- nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność,
- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu,
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

4. Uczeń z ADHD - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,
- zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,
- aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy i różnicowanie zadań,
- wymagać od ucznia większej koncentracji,
- skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,

- formułowanie jasnych i krótkich poleceń,
- odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez dodatkowe zadania
- ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,
- sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,
- ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.,
- wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

5. Uczniowie z zespołem Aspergera - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- prowadzić precyzyjny pokaz

6. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego

- formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie,
- stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:
 - metoda syntetyczna (całościowa) - nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
 - metoda stawiania dodatkowych zadań,
 - metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF,
 - metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,
 - metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądaných dyspozycji.

IX. Zadania kontrolno-oceniające umiejętności uczniów

1. Wymagania szczegółowe dla uczniów klasy IV

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
 - Gibkość – skłony tułowia (wg MTSF),
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera).
 - Lekkoatletyka: Biegi krótki i nieco wydłużone ze startu wysokiego; skoki i przeskoki; podejmujemy próbę oceny rzutu piłeczką palantową.
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka:** Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż; przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, postawa zasadnicza, układ gimnastyczny wg własnej inwencji.
 - **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz po własnym podrzucie.
 - **Mini koszykówka:** Rzut do kosza oburącz z miejsca; kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą kierunku i ręki.
 - **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki; podanie półgórne piłki jednorącz w marszu i chwyt piłki oburącz, rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu.
 - **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem, wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki.
- 5) Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawność fizyczna i rozwój fizyczny
 - Uczeń zna wszystkie próby(Ruffiera, MTSF, ISF K. Zuchory) potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik.

2. Wymagania szczegółowe dla uczniów klasy V

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- Gibkość – skłony tułowia (wg MTSF),
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).
- Lekkoatletyka: Biegi krótkie i przedłużone; zwisy na ugiętych rękach, skok w dal; rzut piłeczką palantową, podejmujemy próby oceny rzutu piłką lekarską.

4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu, postawa zasadnicza, podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3-4 metrów od siatki.
- **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu (z miejsca bez kozłowania piłki); kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą kierunku i ręki.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki; podanie półgórne piłki jednorącz w marszu i chwyt piłki oburącz, rzut na bramkę jednorącz z biegu.
- **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma), prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki.

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia;
- Uczeń zna wszystkie próby(Ruffiera, MTSF, test K. Zuchory) potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie zinterpretować własny wynik.

3. Wymagania szczegółowe dla uczniów klasy VI

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
- **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).
- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie i przedłużone; skok w dal; rzut piłeczką palantową, piłką

lekarską.

4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego, postawa zasadnicza, mostek, stanie na rękach przy drabinkach.
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4-5 metrów od siatki.
- **Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu z biegu; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłem w biegu; kozłowanie piłki w marszu lub biegu w różnym kierunku.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego.
- **Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, strzał piłką do bramki z rozbiegu.

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego;
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

4. Wymagania szczegółowe dla uczniów klasy VII

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
- **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).
- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie na dystansie 60m, 100m i 200m, biegi przedłużone na dystansie 800 metrów dziewczęta, na dystansie 1000 metrów chłopcy, bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (MTSF); skok w dal z miejsca i

rozbiegu; rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską; pomiar siły względnej (MTST) – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie się w zwisie na drążku - chłopcy.

4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Łączone formy przewrotów w przód i w tył; mostek, stanie na rękach przy drabinkach.
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6 metrów od siatki.
- **Mini koszykówka:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i miejsca poruszania; podanie kozłem w biegu.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę w biegu lub z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego; poruszanie się w obronie/strefie.

Mini piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia;
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wyniki.

5. Wymagania szczegółowe dla uczniów klasy VIII

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF),
- **Gibkość** – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
- **Wytrzymałość** - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (próba Ruffiera , test Coopera).

- **Lekkoatletyka:** Biegi krótkie na dystansie 60m, 100m i 200m, biegi przedłużone na dystansie 800 metrów dziewczęta, na dystansie chłopcy 1000 metrów, bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (MTSF); skok w dal z miejsca i rozbiegu; rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską; pomiar siły względnej (MTST) – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy.

4) Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:** Łączone formy przewrotów w przód i w tył; mostek, stanie na rękach przy drabinkach, „piramida” dwójkowa
- **Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka); łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym 6m od siatki, wystawienie piłki sposobem oburącz górnym.
- **Mini koszykówka:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i miejsca poruszania; podanie kozłem w biegu.
- **Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku; podanie półgórne piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; rzut na bramkę z biegu lub z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego; poruszanie się w obronie/strefie.
- **Mini piłka nożna:** Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; uderzenie piłki prostym odbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego), prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne, rebusy, praktyka);
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia;
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy;
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

X. Wiadomości i osiągnięcia dzieci i młodzieży

Klasa IV

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne;
- 2) wie co to jest tętno;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- 4) zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń;
- 5) zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych i gier zespołowych;
- 6) rozumie symbole olimpijskie;
- 7) zna regulaminy sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- 8) wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole;
- 9) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego organizmu;
- 10) wymienia zasady zdrowego odżywiania;
- 11) wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności sportowej/ warunków atmosferycznych.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości;
- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- 5) potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić i rzucać do kosza, na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym;
- 6) uczestniczyć w grach zespołowych;
- 7) organizować gry i zabawy sportowe;
- 8) wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie;
- 9) umie przyjąć określoną pozycję startową;
- 10) wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych;
- 11) rzuca jednorącz piłeczkę palantową;
- 12) rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłkę lekarską;
- 13) wykonuje skok w dal z miejsca i rozbiegu obunóż i jednej nogi;
- 14) umie rozstawić i ustawić sprzęt sportowy;
- 15) stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- 16) stosuje wszystkie zasady higieny osobistej;
- 17) przyjmuje właściwą postawę ciała.

Klasa V i VI

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) zna Test Coopera;
- 2) wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;
- 3) zna kryteria MTST do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości;
- 4) wymienia mięśni odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- 5) zna obowiązkowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych i gier zespołowych;
- 6) wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”;
- 7) zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku;
- 8) wie, jak przygotować się i przeprowadzić rozgrzewkę;
- 9) zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich;
- 10) zna zasady udzielania pierwszej pomocy;
- 11) wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego;
- 12) zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach;
- 13) zna definicję zdrowia i opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 14) wymienia metody i zasady hartowania organizmu, wie jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą;
- 11) wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności sportowej/ warunków atmosferycznych.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje Test Coopera;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) wykonuje próby sprawnościowe;
- 4) wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową;
- 5) wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, rozgrywa piłkę na trzy;
- 6) stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku;
- 7) rzuca i chwytą jednorącz kółkiem ringo;
- 8) wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
- 9) wykonuje przerzut bokiem;
- 10) wykonuje dowolny układ gimnastyczny wg własnej inwencji;
- 11) potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła i skok kuczny przez skrzynię;
- 12) rzuca piłką lekarską i piłeczką palantową;
- 13) wykonuje skok w dal z miejsca i rozbiegu obunóż i jednej nogi;
- 14) stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego;

- 15) stosuje wszystkie zasady higieny osobistej;
- 16) przyjmuje właściwą postawę ciała;
- 17) stosuje elementy i zasady asekuracji, samoobrony, prowadzi fragmenty rozgrzewki;
- 18) umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII i VIII

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania;
- 2) zna Test Coopera, przeprowadza próby MTST do kontroli i oceny sprawności fizycznej;
- 3) wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 4) wykazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 5) zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej;
- 6) wymienia współczesne formy aktywności fizycznej;
- 7) zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych;
- 8) wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpiada, olimpiada specjalna;
- 9) wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i na drogach;
- 10) opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia;
- 11) wie jak radzić sobie ze stresem;
- 12) wymienia realne zagrożenia stosowania środków psychoaktywnych i sterydów;
- 13) zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania;
- 14) zna zasady higieny osobistej.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje Test Coopera;
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- 3) wykonuje próby sprawnościowe, mierzy wysokość ciała i oblicza wskaźnik BMI;
- 4) przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe;
- 5) wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową;
- 6) demonstruje ćwiczenia kształtujące
- 7) wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, rozgrywa piłkę na trzy;
- 8) stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku;
- 9) zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej;
- 10) wymienia współczesne formy aktywności fizycznej;
- 11) zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych;
- 12) wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpiada, olimpiada specjalna;

- 13) wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i na drogach;
- 14) opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia;
- 15) wie jak radzić sobie ze stresem;
- 16) wymienia realne zagrożenia stosowania środków psychoaktywnych i sterydów;
- 17) zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania;
- 18) zna zasady higieny osobistej.

XI. Kontrakt z uczniem

- 1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
- 2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boisku zewnętrznym. Przez strój sportowy rozumie się: obuwie zmienne, koszulkę i spodenki. W czasie niesprzyjających warunków atmosferycznych obowiązuje dres, czapka, bluza itp. Na lekcji wychowania fizycznego uczeń zobowiązany jest do ćwiczenia bez biżuterii. Włosy nie mogą przeszkadzać uczniom w lekcji, dlatego zawsze są związane lub spięte.
- 3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
- 4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
- 5. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
- 6. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć 2 razy w semestrze bez podania przyczyny. Kolejne nieprzygotowanie do lekcji (brak lub nieodpowiedni strój) uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną
- 7. Zwolnienia krótkotrwale muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
- 8. Uczeń bezwzględnie stosuje się do poleceń nauczyciela.
- 9. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, szkoła oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
- 9. Uczeń nie może podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z telefonów komórkowych.
- 10. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy.
- 11. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
- 12. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

Opracowali: nauczyciele wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu