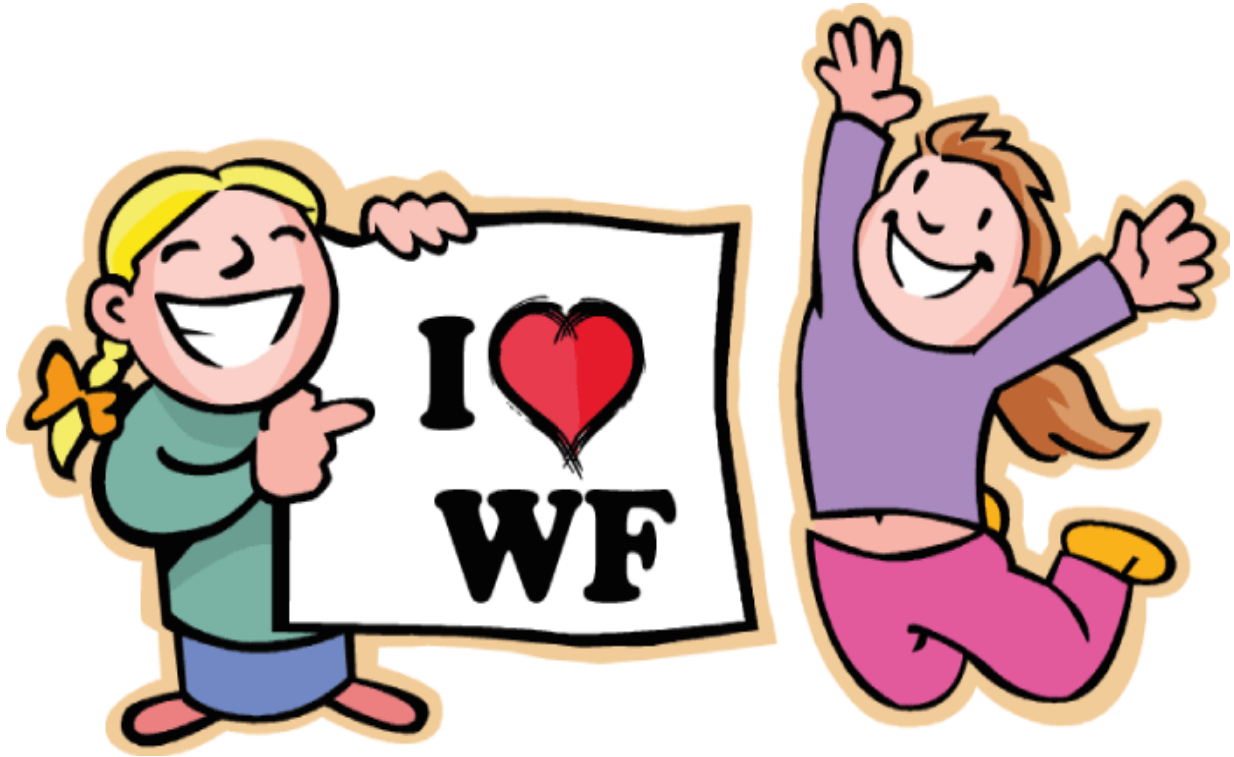


**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2  
WE WROCŁAWIU**



**ZESPÓŁ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2**

**WROCŁAW  
ROK SZKOLNY 2021/2022**

Kryteria oceniania zostały opracowane zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, ze Statutem Szkoły, Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania oraz Programem Profilaktyczno -Wychowawczym Szkoły.

W zasadach oceniania przedmiotu wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

Każdy nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności uczniów.

Przedstawiony poniżej sposób oceniania, umożliwi każdemu uczniowi, który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą, uzyskanie wysokiej oceny.

Z uwagi na specyfikę przedmiotu i znaczenie kultury fizycznej w życiu człowieka, na ocenę z wychowania fizycznego głównie ma wpływ świadome uczestnictwo dzieci i młodzieży w podnoszeniu i utrzymywaniu sprawności fizycznej, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego i zdrowotnego.

### **Cele wychowania fizycznego:**

- + wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- + rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- + kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.
- + zachowania zasad „fair play”
- + zapobieganie chorobom cywilizacyjnym

### **Warunki i sposób realizacji:**

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

- + **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**  
W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.
- + **Aktywność fizyczna.**  
W tym bloku tematycznym zawarto 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.
- + **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, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
- + **Edukacja zdrowotna.**  
W tym bloku tematycznym 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. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.
- + **Kompetencje społeczne.**  
W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

### **Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego:**

- + sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia

- + poinformowanie ucznia poziomem jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- + dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia
- + wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- + pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- + pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- + przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- + dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- + potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- + przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- + ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego

### **Ocenianie:**

- + Ocena ucznia z wychowania fizycznego jest jedną z najtrudniejszych dla nauczyciela tego przedmiotu spraw.
- + Przedmiotowe Zasady Oceniania przedstawiają szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
- + Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 we Wrocławiu mają 4 godziny wychowania fizycznego tygodniowo – obowiązkowo, zaś klasy sportowe 10 godzin tygodniowo.
- + Każdy uczeń Szkoły Podstawowej nr 2 we Wrocławiu podlega ocenie z wychowania fizycznego.
- + Przedmiotowe Zasady Oceniania ucznia polegają na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.
- + Nauczyciele WF na początku roku szkolnego informują uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez nich programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
- + Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podaną skalą od 1 do 6.
 

Niedostateczny	-1
Dopuszczający	-2
Dostateczny	-3
Dobry	-4
Bardzo dobry	-5
Celujący	-6
- + Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- + Dopuszcza się stosowanie skrótów zapisów w dzienniku elektronicznym: NP – nieprzygotowany, BS – brak stroju gimnastycznego.
- + W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na pisemny wniosek rodzica lub prawnego opiekuna, oraz na podstawie zwolnienia wydanego przez lekarza specjalistę lub opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej.
- + W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”. Na złożenie takiego wniosku rodzic, opiekun prawny ma 2 tygodnie od czasu zaistnienia zdarzenia.
- + Wniosek o zwolnienie ucznia z zajęć WF przedstawia się w przypadku, kiedy zwolnienie trwa dłużej niż miesiąc.
- + Uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć WF tak samo, jak przy pełnej dyspozycji, tzn. jest przebrana w strój sportowy, lecz bierze ograniczony udział w zajęciach (nie wykonuje ćwiczeń „ciężkich” : biegi długie, skoki, dźwiganie, ćwiczenia wywołujące dyskomfort itp.)
- + W razie nagłej niedyspozycji zwolnić z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego może pielęgniarka szkolna wystawiając odpowiednie zaświadczenie, bądź bezpośrednio nauczyciel uczący wychowania fizycznego.

### **Przygotowanie do zajęć:**

- + Na lekcjach WF obowiązują strój sportowy i zmienne obuwie sportowe

### **Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego:**

- + koszulka z krótkim rękawem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak, by można było włożyć ją w spodenki )
- + spodnie dresowe - sportowe długie, średnie lub krótkie
- + obuwie do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwie jest sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa; obuwie powinno być zawiązane
- + osoby posiadające długie włosy powinny mieć je związane
- + paznokcie powinny być obcięte do wysokości opuszków palców
- + należy ściągnąć wszelką biżuterię (łańcuszki, bransoletki, zegarki, kolczyki w miejscach innych niż uszy), dopuszczalne jest posiadanie kolczyków krótkich (tylko w uszach)
- + wymagany jest czysty i schludny strój sportowy
- + każdorazowo strój należy zmienić po zajęciach

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę:**

**Postawa wobec przedmiotu ( wysiłek )**

- + zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach
- + właściwe przygotowanie do zajęć
- + sprawność motoryczną i umiejętności
- + frekwencję na lekcjach WF
- + reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych oraz innego rodzaju aktywność w zakresie kultury fizycznej (udział w imprezach rekreacyjno sportowych, sędziowanie, pomoc w przygotowywaniu imprez szkolnych, przygotowywanie gazetek sportowych itp.)
- + rozwój społeczny

**Stopień opanowania materiału programowego**

- + postępy w usprawnianiu
- + wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i zdrowotnego
- + umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna

**Stopień opanowania wymagań programowych :**

**Materiał programowy**

- + właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- + poziom umiejętności ruchowych
- + poziom wiedzy
- + postęp w usprawnianiu
- + umiejętności z zakresu programu nauczania:
- + technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki
- + wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki
- + sprawność ogólna
- + poziom cech motorycznych
- + sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności
- + wiedza z zakresu programu nauczania
- + przepisy zespołowych gier sportowych
- + przepisy bhp na lekcjach wf
- + znajomość zasad fair play
- + wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej
- + elementy higieny człowieka (związane z wf)
- + prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń

**Aktywność**

- + zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- + inwencję twórczą
- + aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- + reprezentowanie szkoły w zawodach
- + udział w zajęciach pozalekcyjnych
- + uprawianie sportu wyczynowo (zyskanie znaczących osiągnięć sportowych)

**Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach**

- + spóźnienia
- + nieobecności nieusprawiedliwione
- + nieobecności usprawiedliwione
- + jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- + ucieczki z zajęć

### **Postawa ucznia**

- + dyscyplina podczas zajęć
- + przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- + przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- + postawa „fair play” podczas lekcji
- + higiena ciała i stroju
- + współpraca z grupą
- + współpraca z nauczycielem

### **Ocena celująca**

Uczeń:

- + spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- + regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- + aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- + godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową
- + zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- + swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- + posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- + szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- + wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

### **Ocena bardzo dobra**

Uczeń:

- + całkowicie opanował materiał programowy
- + jest bardzo sprawny fizycznie
- + ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- + posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- + systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- + jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- + bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- + posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- + szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- + regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

### **Ocena dobra**

Uczeń:

- + w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- + 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 do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- + szanuje i dba o sprzęt sportowy
- + zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- + jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- + nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

### **Ocena dostateczna**

Uczeń:

- + opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- + dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- + ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- + wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- + przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany
- + często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- + nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

## Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- ✚ nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- ✚ jest mało sprawny fizycznie
- ✚ ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- ✚ nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ✚ ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- ✚ nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- ✚ bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

## Ocena niedostateczna

Uczeń:

- ✚ jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf
- ✚ posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- ✚ wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami
- ✚ charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ✚ ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- ✚ nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- ✚ regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji

## Uwagi do kryteriów oceniania:

- ✚ w każdym półroczu warunkiem jego zaliczenia jest, co najmniej 50 % aktywny udział w lekcjach WF oraz przystąpienie i zaliczenie wybranych testów i sprawdzianów. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania
- ✚ każdy uczeń otrzymuje w miesiącu ocenę za aktywność w czasie zajęć, oraz drugą ocenę za postawę do przedmiotu (przygotowanie do zajęć)
- ✚ zwolnieni z ćwiczeń na lekcjach WF są tylko uczniowie posiadający zwolnienie lekarskie. Uczniowie posiadający chwilowe niedyspozycje, przebiegają się w strój sportowy i w zależności od samopoczucia ćwiczą, pomagają w asekuracji ćwiczących lub sędziowaniu. Niedyspozycja u dziewcząt nie zwalnia ich z uczestnictwa w zajęciach WF.
- ✚ uczniowie posiadający stałe zwolnienia lekarskie z przedmiotu mogą, za pisemnym oświadczeniem rodziców nie uczestniczyć w lekcjach WF, jeżeli w dziennym planie zajęć wypadają one jako pierwsze lub ostatnie. Zgodę na to wyraża dyrektor szkoły. W innych przypadkach muszą przebywać pod nadzorem prowadzącego lekcję nauczyciela, ściśle dostosowując się do wydawanych przez niego poleceń
- ✚ po otrzymaniu oceny niedostatecznej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość jej poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania, lub w innym ustalonym przez nauczyciela terminie, pozostałych ocen nie można poprawiać (zgodnie z WZO)
- ✚ uczeń, który nie mógł przystąpić do sprawdzianu ( w przypadku nieobecności, choroby itp.) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni, od dnia kiedy wrócił do szkoły lub zakończył chorować
- ✚ okres zaliczenia sprawdzianu może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, lub ze względu na brak warunków do zaliczenia sprawdzianu, nie później jednak niż do końca semestru
- ✚ uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami WZO
- ✚ przy wystawianiu ocen bierze się pod uwagę przede wszystkim systematyczny udział ucznia w lekcji i włożony przez niego wysiłek w realizację postawionych przed nim zadań ruchowych bez względu na jego poziom sprawności fizycznej
- ✚ nie oceniamy uczniów za dany wynik, (cechę motoryczną) uzyskany w przeprowadzonej próbie, ale za postęp w podniesieniu swojej sprawności lub danej cechy motorycznej. Każdy uczeń powinien znać szeroki wachlarz testów i prób, nauczyciel winien nauczyć uczniów dokonywania samooceny swojej sprawności oraz umiejętności porównywania własnych wyników z przyjętymi normami
- ✚ diagnozę sprawności fizycznej ucznia dokonuje się co najmniej dwukrotnie w ciągu roku szkolnego, a uzyskane wyniki stanowią punkt odniesienia do kolejnych pomiarów i oceny ucznia w następnych semestrach, aż do ukończenia gimnazjum
- ✚ ocenę umiejętności ruchowych dokonuje się zgodnie z planem nauczania każdego nauczyciela
- ✚ uczeń może być na bieżąco oceniany z wiedzy o kulturze fizycznej, wychowaniu zdrowotnym itp. uczeń winien znać podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
- ✚ uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 we Wrocławiu obowiązują testy sprawności fizycznej i sprawdziany umiejętności przygotowane przez danego nauczyciela WF w danej klasie.

Załącznik obejmuje zakres wymagań dla poszczególnych klasa w zakresie: rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej oraz edukacji zdrowotnej. Wymagania te obejmują wiedzę i umiejętności jakie powinien zdobyć uczeń na poszczególnych poziomach nauczania.

Opracowała mgr Anna Florczak

Wrocław

**ZALACZNIK:**

## **ZAKRES WYMAGAŃ W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH**

### **KLASY IV-VIII**

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- ✚ uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- ✚ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- ✚ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- ✚ wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

- + omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- + identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- + wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- + wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- + współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- + motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

#### **KLASA IV**

##### + **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - + rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
  - + rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
  - + wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - + dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  - + mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  - + wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
  - + demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
  - + wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

##### + **Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - + opisuje sposób wykonywania 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 symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - + wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i 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 mini grach;
  - + 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 w oparciu o własną ekspresję ruchową;
  - + wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
  - + wykonuje marszobiegi w terenie;
  - + wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
  - + wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

##### + **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - + respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
  - + wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;
  - + posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
  - + wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

##### + **Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - + opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
  - + opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
  - + opisuje zasady zdrowego odżywiania;
  - + opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✚ przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- ✚ przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

## **KLASY V I VI**

### **✚ Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. 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);
- ✚ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✚ wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- ✚ demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- ✚ demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

### **✚ Aktywność fizyczna.**

1. 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 taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- ✚ wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- ✚ definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- ✚ rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ✚ wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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 mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- ✚ uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- ✚ organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- ✚ wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- ✚ 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 dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- ✚ wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- ✚ 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;
- ✚ przeprowadza fragment rozgrzewki.

### **✚ Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. 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.

2. 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.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ✚ wyjaśnia pojęcie 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 rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- ✚ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
  - ✚ wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
  - ✚ podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## KLASY VII I VIII

### ✚ **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. 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.
2. 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.**

1. 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, zumba, nordic walking);
  - ✚ opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
  - ✚ wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- ✚ wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
  - ✚ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
  - ✚ planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
  - ✚ uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
  - ✚ 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;
  - ✚ 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 orientacji w terenie;
  - ✚ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
  - ✚ wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
  - ✚ diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
  - ✚ przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### ✚ **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- ✚ stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji;
  - ✚ potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### ✚ **Edukacja zdrowotna.**

1. 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 redukcji 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 zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- ✚ opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
  - ✚ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
  - ✚ demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.