

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII W SZKOLE
PODSTAWOWEJ IM. ŚW. STANISŁAWA KOSTKI W JACKOWIE GÓRNYM**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Kształtuje nawyk aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów, kształtuje nawyki systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania przedstawiają szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
2. Przedmiotowe Zasady Oceniania ucznia mają na celu rozpoznawanie przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.
3. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PZO w skali od 1 do 6)
5. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
7. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną.
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
9. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.
10. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.
11. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych, (z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego, lub w uzasadnionych przypadkach przez rodzica.

12. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w sprawdzianach z powodu nieobecności jest zobowiązany uzupełnić braki.

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

14. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę:

- a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynione przez niego postępy (miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego może być systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć);
- b) sprawność fizyczna, umiejętności techniczne i taktyczne ucznia;
- c) aktywność i frekwencję (wskaźnikiem aktywności może być wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia);
- d) wiadomości na temat: edukacji zdrowotnej i bezpieczeństwa, przepisów gier zespołowych i techniki wykonania elementów technicznych różnych zadań ruchowych, zasad fair play;
- e) reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

15. 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.

16. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej.

17. Wymagania szczegółowe zajęć prowadzonych w systemie klasowo -lekcyjnym prowadzone są w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec.

18. Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia to przede wszystkim:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

19. Szczegółowe treści nauczania z wychowania fizycznego obejmują;

I. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 4) ocenia własną postawę ciała.

II. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.

III. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- 5) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

V. Sport. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

VI. Taniec. Uczeń:

- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

20. Ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się według następującej skali ocen:

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

21. Ocena jest jawna i uzasadniona, zarówno dla ucznia jak i dla rodzica.

22. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskiwanych ocenach.

23. Nauczyciel wymaga tylko tego czego nauczył.

24. Na miesiąc przed końcem półrocza nauczyciel wystawia oceny proponowane.

25. Zaproponowana przez nauczyciela ocena może zostać poprawiona na wyższą jeśli uczeń spełni wymagania na tę ocenę z dyscyplin wskazanych przez nauczyciela, systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne oraz jest przygotowany do ćwiczeń.

26. Ocenę niedostateczną z zaliczeń cząstkowych uczeń może poprawić w przeciągu dwóch tygodni od momentu jej uzyskania.

27. Oceny przedmiotowe muszą znajdować się w dzienniku zajęć lekcyjnych klasy.

28. Strój na zajęcia wychowania fizycznego powinien być sportowy.

II. SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW.

1. Na zajęciach ocenie podlegają:

- aktywność;
- wiadomości i umiejętności;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- aktywność poza lekcyjna i poza szkolna (udział w zajęciach poza lekcyjnych, zawodach sportowych).

3. Na zajęciach fakultatywnych ocenie podlegają tylko wybrane obszary:

- systematyczność udziału w zajęciach,
- aktywność w czasie zajęć,
- zaangażowanie w działalność rekreacyjną lub sportową szkoły i środowiska.

4. Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego wystawiana jest przez nauczyciela prowadzącego zajęcia lekcyjne, na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania obowiązujących na jednych i drugich zajęciach.

5. Sprawdzenie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania pierwszego i drugiego półrocza,

- można uzyskać trzy plusy za aktywność na lekcji lub trzy minusy za odmówienie wykonania ćwiczenia,
- uczniowi przysługuje dwa razy w semestrze nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji.

6. Istnieje możliwość poprawy oceny zaproponowanej przez nauczyciela wychowania fizycznego na wyższą o jeden stopień, gdy uczeń spełni określone wymagania edukacyjne z danego poziomu nauczania.

7. Podczas całego roku szkolnego uczeń otrzymuje nie mniej niż 5 ocen cząstkowych w półroczu z następujących dziedzin:

a) aktywność (1 ocena w półroczu)

- przygotowanie do zajęć (ubiór sportowy, higiena osobista);
- systematyczność, frekwencja;
- wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem, zaangażowanie;
- pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzeniu zajęć.

b) umiejętności (3- 4 oceny w półroczu)

- lekka atletyka (2-4 oceny)

- technika biegu i startu na 60m (szybkość);
- technika biegu na 600m (wytrzymałość);
- technika skoku: w dal lub wżwyż (skoczność);
- technika rzutu: piłeczką palantową lub piłką lekarską (siła).

- gimnastyka (1-2 oceny)

- poprawne wykonanie;
- estetyka ruchu.

- gry zespołowe (po 1-2 oceny z każdej dyscypliny sportowej/ dwie gry w półroczu) -
umiejętności techniczne (zawarte w wymaganiach edukacyjnych na danym poziomie).

c) wiadomości (1 ocena w półroczu):

- diagnoza sprawności fizycznej;
- podstawowe przepisy konkurencji lekkoatletycznych;

- prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych;
- podstawowe przepisy gier zespołowych;
- znajomość zasad zdrowego stylu życia, fair play, kulturalnego kibicowania; znajomość i przestrzeganie zasad bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym.

d) zasady bezpieczeństwa (ocena z zachowania)

- zachowanie zdyscyplinowane ucznia na lekcji w - f;
- koleżeński stosunek do współwiczających, pomoc w czasie zajęć;
- przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych.

8. Uczeń może otrzymać dodatkowe oceny za:

- udział i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych (aktywność sportowa);
- za osiągnięcie wybitnych wyników sportowych;
- za wykonanie dodatkowych zadań powierzonych przez nauczyciela;

II. SKALA OCEN

Ocena celująca - 6

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb. (5).
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych, reprezentuje szkołę w zawodach.
4. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.

Ocena bardzo dobra - 5

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej z danego poziomu nauczania.
2. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, potrafi zdiagnozować swój rozwój i sprawność fizyczną.
3. Nauczane elementy wykonuje poprawnie pod względem techniki, pewnie, w odpowiednim tempie;
4. Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w podstawie programowej.
5. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
6. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.

7. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

8. Bierze aktywny udział w zajęciach dodatkowych i zawodach sportowych.

Ocena dobra - 4

1. Uczeń częściowo opanował materiał podstawy programowej.

2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.

3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.

4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

5. Podejmuje próby diagnozy swojego rozwoju i sprawności fizycznej.

5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.

6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

7. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach poza szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocena dostateczna - 3

1. Uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.

2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie z większymi błędami technicznymi.

3. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.

4. Z pomocą nauczyciela podejmuje próby diagnozy swojego rozwoju i sprawności fizycznej.

5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, nie potrafi ich wykorzystać w praktyce.

6. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

7. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca - 2

1. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.

2. Jest mało sprawny fizycznie.

3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.

4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.

5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.

6. Na zajęciach z wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna - 1

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
2. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
4. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
6. Na lekcjach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

IV ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu.

Mini piłka nożna: Przyjęcie piłki podszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

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

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

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

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

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

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal). Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

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

CHŁOPCY

Gimnastyka: Układ ćwiczeń na równoważni.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal). Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

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

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę prostym podbiciem.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

Piłka nożna: Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.

Lekkoatletyka: Technika rzutu oszczepem z miejsca.

Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”.

Koszykówka: Krycie indywidualne.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.

Lekkoatletyka: Technika rzutu oszczepem z miejsca.

Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”.

Koszykówka: Krycie indywidualne.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem z piłką.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VIII – semestr I

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką flop.

Piłka siatkowa: Blok pojedynczy.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Stanie na rękach w piramidzie dwójkowej.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką flop

Piłka siatkowa: Blok pojedynczy.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

Piłka nożna: Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

semestr II

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Wymyk na niskim drążku.

Lekkoatletyka: Technika pchnięcia kulą z miejsca.

Piłka siatkowa: Atak przez zbiecie.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki .

Piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Wymyk na niskim drążku.

Lekkoatletyka: Technika pchnięcia kulą z miejsca.

Piłka siatkowa: Atak przez zbiecie.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki .

Piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej

Piłka nożna: Piłkarski tor przeszkód.

V WIADOMOŚCI

Klasa IV

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.

4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Klasa VIII

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej.
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

VI MOTORYCZNOŚĆ

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV – VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

VII NAUCZANIE ZDALNE

1. Praca zdalna w wychowaniu fizycznym realizowana będzie z części podstawy programowej, zaliczamy do niej elementy edukacji zdrowotnej, przepisy gier zespołowych. Wszystkie wiadomości dla uczniów będą przekazywane w formie plakatów, prezentacji, konspektów oraz filmów instruktażowo-pokazowych.

2. Uczniowie będą oceniani za zadane referaty, mini – prezentacje lub odpowiedzi z quizów wyżej wymienionych elementów podstawy programowej.

3. Ocenianie z wychowania fizycznego opierać się będzie na podstawie: prac pisemnych, referatów, uzupełnionych kart pracy, prezentacji multimedialnych, filmów oraz różnego rodzaju quizów, krzyżówek itp:

- wiedzy z zakresu historii kultury fizycznej,
- wiedzy z zakresu igrzysk olimpijskich,
- wiedzy z zakresu przepisów gier zespołowych oraz lekkiej atletyki,
- wiedzy z zakresu sędziowania gier zespołowych oraz lekkiej atletyki,
- wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania,
- wiedzy z zakresu hartowania organizmu,
- udokumentowaną aktywność ruchową.

Opracował Kamil Orłowski