

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego kl. IV-VIII

Wymagania edukacyjne klas IV:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

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

2. Aktywność fizyczna :

Gimnastyka podstawowa

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego
- Przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną

Lekka atletyka

- Bieg krótki (50m, 60 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych
- Bieg na odcinku 300 m, 600 m, 1000 m ze startu wysokiego
- Marszobieg w terenie płaskim
- Odbicie jedenonóż i zeskok obunóż
- Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1 kg, piłka palantowa lub tenisowa)
- Skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jedenonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jedenonóż

Mini koszykówka

- Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie piłki jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu
- Rzut piłki do kosza oburącz z miejsca
- Dwutakt
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka siatkowa

- Pomuszanie się krokiem odstawno – dostawnym
- Odbicie piłki sposobem oburącz górnym
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka ręczna

- Podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu

- Chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu
- Rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka nożna

- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą
- Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :

Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali gimnastycznej i na boisku szkolnym
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych
- posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra

- 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 z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego

- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Wymagania edukacyjne klas V:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku
- Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- Wykonuje bieg 12 – minutowy (Test Coopera)
- Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja (dziewczęta)
- podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)
- przerzut bokiem
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją

Lekka atletyka

- bieg przełajowy na odcinkach 600m, 800 m, 1000 m
- bieg krótki ze startu niskiego (60 m, 50 m)
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym
- prowadzenie fragmentu rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze

Minikoszykówka

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu
- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem
- rzut piłki z biegu do kosza („dwutakt”)
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach
- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach
- rozegranie piłki w trójkach („na trzy”)
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 – 5 m
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka ręczna

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu kozłem
- rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- Wykonuje elementy samoobrony

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym

- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra

- 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 z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca

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

Wymagania edukacyjne klas VI:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- zna zasady hartowania organizmu,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe,
- zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”,
- potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

Gimnastyka podstawowa

1. Przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego.
2. Przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód.
3. Siad o nogach prostych do dowolnej pozycji.
4. Dwa łączone przewroty w przód.
5. Stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją.

Lekka atletyka

1. bieg przełajowy na odcinkach 600m, 800 m, 1000 m
2. bieg krótki ze startu niskiego (60 m, 50 m)
3. rzut piłeczką palantową z rozbiegu
4. skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym
5. prowadzenie fragmentu rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze

Mini koszykówka

1. Podania i chwyt oburącz w biegu.
2. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki.
3. Poruszanie się w obronie.
4. Rzut w biegu do kosza po kozłowaniu (dwutakt).
5. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka siatkowa

1. Odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m.
3. Stosowanie tych elementów technicznych w grze.

Mini piłka ręczna

1. Rytm kozioł – 3 kroki – podanie lub rzut.
2. Rytm 3 kroki – kozioł – podanie lub rzut.
3. Zastosowanie tych elementów w grze.

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku.
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód.
3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.

4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego.

Ocena celująca (cel)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),
- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury osobistej
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest bez zarzutu
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem , odpowiedzialnością
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- baz zarzutu stosuje się do zasad obowiązujący podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- propaguje sportowy tryb życia
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej

Ocena bardzo dobra (bdb)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),
- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury osobistej
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na wysokim poziomie

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- potrafi współpracować w zespole
- stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (db)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów,
- charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym,
- podczas ćwiczeń wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- potrafi współpracować w zespole,
- zna zasady fair play,
- 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

Ocena dostateczna (dst)

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza mu się nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego,
- 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

Wmagania edukacyjne klas VII:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
- Przerzut bokiem
- Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów
- Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku
- Skok kuczny przez skrzynię
- Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej
- Skok przez kozła

Lekka atletyka:

- Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki
- Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- Start niski , biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe
- Start wysoki, biegi średnie i długie (300 m, 600m)
- Rzut piłką lekarską 3 kg

- Zabawy ruchowe na śniegu
- Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki
- Pchnięcie kulą

Koszykówka:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie do ataku pozycyjnego
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka siatkowa:

- Wystawienie piłki, zbieg lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)
- Ustawienie się do bloku
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka nożna:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka ręczna:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Rzut na bramkę z wyskoku
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra

- 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 z małymi błędami

- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Wymagania edukacyjne klas VIII:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
- Przerzut bokiem
- Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów

- Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku
- Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

Lekka atletyka:

- Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki
- Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- Start niski , biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe
- Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m)
- Rzut piłką lekarską 3 kg
- Zabawy ruchowe na śniegu
- Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki
- Pchnięcie kulą
- Test Coopera

Koszykówka:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie do ataku pozycyjnego
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka siatkowa:

- Wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)
- Ustawienie się do bloku
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka nożna:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Pilka ręczna:

- Zwód pojedynczy przodem

- Obrona „każdy swego”
- Rzut na bramkę z wysoku
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

4. KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w

programie nauczania

- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy

- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra

- 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 z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który nie spełni kryteriów na ocenę dopuszczającą