

Informacje wstępne:

- Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Szkoły Podstawowej w Żelaznej.
- Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie MEN z dn.3 sierpnia 2017r. „ W sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych”. Na podstawie art.44zb ustawy z dnia 7 września 1991r o systemie oświaty (Dz.U. Z 2016r. Poz.1943, z późn.zm.)Rozporządzenie określa szczegółowe warunki i sposób oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych dla dzieci i młodzieży oraz słuchaczy dla dorosłych, o których mowa w art.18 ust.1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r.- Prawo Oświatowe (Dz.U.z 2017r. Poz.59i 949). Wymagania edukacyjne, o których mowa w art.44b ust.8 pkt.1 z dnia 1 września 1991 r. o systemie oświaty, zwanej dalej „ustawą o systemie oświaty”, dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia:
- Statut Szkoły - Wewnątrzszkolny System Oceniania zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną..
- Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na autorskim programie Krzysztofa Warchoła „ Program Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”.

Cele nauczania wychowania fizycznego

- Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
- Świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.
- Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej w okresie całego życia.
- Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
- Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

- Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

•KONTRAKT Z UCZNIEM

- Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.

- Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).

- Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki, w czasie chłodu i na dworze może ćwiczyć w dresie. Podczas zajęć na basenie uczeń musi posiadać czepek i strój sportowy. Uczeń ma obowiązek nosić ze sobą mydło, ręcznik oraz klapki.
- Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
- Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną.
- Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
- Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
- Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
- Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do jednego tygodnia od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.
- Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nieobecny” a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną.
- O ocenach cząstkowych nauczyciel przedmiotu wychowanie fizyczne informuje rodziców poprzez wpisanie do tabeli ocen dwa razy w semestrze.
- Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
- Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
- W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
- Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
- Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
- O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień

przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.

- W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin (do 1 m-ca) i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności.
- Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych.
- W przypadku, gdy uczeń osiągnął średnią ocen powyżej 5,0, ale nie 5,5 a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.
- **Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał punktowane miejsca na zawodach sportowych na etapie gminy, oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.**

II Cele i zasady oceniania

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach
2. Motywowanie ucznia do systematycznej i dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka
4. Wdrażanie do samooceny i samokontroli umiejętności

5. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za zdrowie swoje i innych

6. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów

III. Ocenianiu podlegają obszary aktywności ucznia:

1. Zachowanie i postawa – podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu

- Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w sportowym życiu klasy i szkoły)
- Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego
- Przygotowanie do zajęć
- Dbłość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju)
- Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia
- Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play)

2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne

- Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo – rekreacyjnych, zdrowotnych
- Umiejętności organizacyjne: stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych
- Umiejętność udzielania pierwszej pomocy

3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu

- Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu
- Znajomość prób K. Zuchory, test Coopera interpretacja własnego wyniku
- Znajomość i przestrzeganie zasad na obiektach sportowych
- Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych
- Stosowanie zasady fair play i sportowego kibicowania
- Znajomość mierników zdrowia, korzyści wynikające z aktywności fizycznej, przyczyny i skutki otyłości.
- Znajomość aplikacji internetowych i urządzeń elektronicznych do oceny własnej aktywności fizycznej

IV Skala ocen

Uczniowie klas IV-VIII oceniani są wg. skali sześciostopniowej

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

V Zasady oceniania

1. Ocena końcowa (semestralna i roczna) powstaje z ocen cząstkowych. Ocena ta nie musi być średnią arytmetyczną
2. Ocena semestralna i roczna powstaje z ocen wystawionych za semestr I i II
3. W przypadku otrzymania przez ucznia oceny rocznej 3.5 nauczyciel może wystawić ocenę dobrą lub dostateczną, biorąc pod uwagę przyrost wiedzy ucznia oraz jego aktywność, systematyczność i przygotowanie do zajęć w ciągu całego roku szkolnego. Analogicznie postępuje się w przypadku ocen rocznych: 1.5; 2.5; 4.5; 5.5
4. Klasyfikowanie śródroczne i roczne odbywa się w terminie zgodnym z WSO.
5. Uczeń ma prawo trzykrotnie w ciągu całego semestru zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez ponoszenia konsekwencji (nie może otrzymać oceny niedostatecznej)
6. W bieżącym ocenianiu cząstkowym stosuje się znaki „+” i „-”
7. Ocena ucznia może być wyrażona stopniem, słowem (pochwałą lub naganą)
8. Uczeń, który opuścił 50% zajęć może być nieklasyfikowany.
9. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczenia (przebyte choroby, urazy)
10. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji, natomiast uczeń zobowiązany jest zgłaszać każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po zakończeniu lekcji
11. Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie Sali gimnastycznej i obiektów sportowych. Nieprzestrzeganie ustalonych reguł powoduje uzyskanie „-” : trzykrotny „-” powoduje wpisanie oceny niedostatecznej
12. Duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych lub poza nimi może zostać nagrodzona oceną bardzo dobrą lub znakiem „+”: trzykrotny „+” powoduje wpisanie cząstkowej oceny bardzo dobrej.
13. Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizację imprez sportowo – rekreacyjnych – nauczyciel nagradza cząstkową oceną celującą
14. Uczeń ma prawo poprawić ocenę cząstkową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.

W przypadku trudności z opanowaniem materiału wynikającej z długotrwałej choroby ucznia, jest możliwe poprawienie oceny na koniec semestru.

15. Uczeń nie mający możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie, powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem.

16. Nauczyciel różnicuje wymagania wobec uczniów. Dobiera odpowiednie metody i formy pracy w stosunku do każdego ucznia i stosuje wymagania uwzględniając jego możliwości. W przypadku wystąpienia stałych lub czasowych dysfunkcji, nauczyciel zobowiązany jest wskazać zamienną formę sprawdzianu.

17. Ocena jest jawna i wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.

VI Szczegółowe kryteria oceniania

Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:

- opanował wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych z programu nauczania,
- proponuje nietypowe rozwiązania,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
- umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce (np. podczas gier zespołowych),

- oblicza wskaźnik BMI
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
- czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
- zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
- aktywnie uczestniczy w lekcji,
- wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”
- uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
- wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń,
- przygotowany jest do lekcji,
- potrafi prowadzić rozgrzewkę,
- oblicza wskaźnik BMI
- uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
- wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
- potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
- posiada podstawowe wiadomości określone programem,
- wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,

- oblicza wskaźnik BMI
 - w pełni nie opanował wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
 - poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,
 - wykazuje znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
 - niesystematycznie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym - wykazuje braki w wiadomościach,
 - wykonuje typowe zadania praktyczne o średnim stopniu trudności,
 - wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji,
 - nie oblicza wskaźnika BMI
 - jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia
 - szanuje szkolny sprzęt sportowy
 - w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich własnych uzdolnień,
 - ma słabą znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
 - nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:

- ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
- wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
- bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,

- nie wykazuje żadnego zaangażowania i aktywności podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
- nie oblicza wskaźnika BMI
- nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego
- nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:

- nie wykonuje nawet najprostszych ćwiczeń,
- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
- jest niezdyscyplinowany, nie przygotowuje się do lekcji, brak stroju
- nie ma chęci współpracy z nauczycielem, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej
- niszczy szkolny sprzęt sportowy
- nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

VII Sposoby informowania uczniów i rodziców o ocenach

- 1.O ocenach częściowych uczeń jest informowany na bieżąco.
 - 2.Na 14 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej uczeń jest informowany o ocenie przewidywanej.
 - 3.Nauczyciel przekazuje komentarz do każdej wystawionej oceny
 - 4.Uczeń ma możliwość otrzymania dodatkowych wyjaśnień i uzasadnień do wystawionej oceny.
- Informacja zwrotna ma na celu:

- pomagać w doskonaleniu ucznia
- motywować go do dalszej pracy

5.O ocenie niedostatecznej (semestralnej lub rocznej) uczeń jest informowany na bieżąco a ostatecznie na miesiąc przed klasyfikacją

6.O bieżących postępach dziecka rodzic może zostać poinformowany **w formie pisemnej:**

- adnotacja w dzienniczku ucznia lub zeszytych wychowawczym
- korespondencja

w formie ustnej:

- konsultacja indywidualna z rodzicami (raz w miesiącu)
- zebrania klasowe z wychowawcą

7.Podczas wywiadówek, indywidualnych konsultacji nauczyciel przekazuje rodzicom , opiekunom

- informacje o aktualnym stanie rozwoju i postępów w nauce,
- dostarcza rodzicom informacji o trudnościach i uzdolnieniach ucznia
- przekazuje wskazówki do pracy z uczniem

VIII Wystawianie oceny semestralnej i rocznej

1.Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy nauczyciela

2.Ocena semestralna i całoroczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych

3.Nauczyciel wystawiając ocenę semestralną i końcową bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnianie się, wywiązywanie się z podejmowanych i powierzonych przez nauczyciela zadań. Oceniamy aktywność ucznia, postępy - jego możliwości i predyspozycje, samokontrolę i samoocenę, poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej oraz zmiany postaw i nawyków.

4.W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z wychowania fizycznego

5.Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje Dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, zwolnienie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę

6.W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się – zwolniony.

IX Zasady uzyskiwania przez uczniów oceny wyższej niż przewidywana ocena semestralna lub roczna

1.Nauczyciel zapoznaje uczniów z przewidywanymi ocenami semestralnymi (rocznymi) na 14 dni przed posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.

2.Uczeń, który chce otrzymać wyższą niż przewidywaną ocenę klasyfikacyjną semestralną,(roczną) zgłasza ten fakt nauczycielowi w dniu otrzymania informacji o przewidywanej ocenie.

3. Ocenę podwyższyć może tylko o jeden stopień.

4. Po ustaleniu zakresu materiału nauczania, uczeń zobowiązany będzie przystąpić do poprawy oceny w ciągu 7 dni od zgłoszenia wniosku przez ucznia. Dla uczniów ubiegających się o podwyższenie oceny przewidywanej sprawdzian będzie obejmował część praktyczną – test sprawności fizycznej oraz ustną – znajomość przepisów gier zespołowych. Poprawa musi się odbyć w obecności innych uczniów.

5. Ocena z poprawy nie może być niższa niż przewidywana wcześniej

X Sposoby sprawdzania osiągnięć i oceniania umiejętności i wiadomości

1. Sprawdziany umiejętności technicznych – umiejętność wykonania ćwiczeń gimnastycznych, elementów technicznych z gier zespołowych oraz LA

2. Testy sprawności fizycznej – ocena poziomu sprawności fizycznej zaangażowania w samodoskonaleniu własnej sprawności

3. Sprawdzian posiadanego stroju – ocena przygotowania do lekcji

4. Aktywność – ocena stopnia zaangażowania w realizację zadań lekcji

5. Prowadzenie przez uczniów rozgrzewki – ocena znajomości ćwiczeń kształtujących, nazewnictwa i umiejętności ich stosowania

6. Udział w zawodach sportowych – ocena ponadprogramowych umiejętności i zdolności ucznia.

7. Udział w grach zespołowych na lekcji – ocena umiejętności technicznych i wykorzystanie w grze przepisów tych gier

8. Przygotowania torów przeszkód – umiejętność wykorzystania przyborów i przyrządów w rozwijaniu sprawności i organizowaniu zajęć

9. Przeprowadzenie Indeksu Sprawności Fizycznej – ocena rozwoju zdolności motorycznych

10. Organizowanie zabawy ruchowej, gry zespołowej, zabawy z rywalizacją – znajomość zasad gier i zabaw oraz umiejętności organizacyjne

XI Wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4

1. Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

2.Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- start wysoki – bieg na dystansie 400m
- start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
- technika skoku w dal
- rzut piłeczką palantową

ATLETYKA TERENOWA

- marszobieg terenowe

GIMNASTYKA

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
- układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
- Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

- Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
- Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

- Przyjmowanie postawy siatkarskiej
- Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
- Prowadzenie piłki w dwójkach.

TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

BADMINTON

- Poruszanie się po korcie
- Odbicia forhend, bekhend

SPORTY ZIMOWE

- Gry i zabawy na śniegu
- Zjazdy na sankach

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
- potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń i umiejętności ruchowych
- umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
- wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
- wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,

- potrafi i chce pomóc słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
- uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

6. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

2. Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- zna zasady i metody hartowania organizmu

3. Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 600/800m

- start niski- bieg na dystansie 60 m
- technika skoku w dal
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- marszobiegi terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
- Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

- Poruszanie się po boisku
- Chwyty i podania piłki w trójkach.
- Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
- Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
- Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
- Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
- Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
- Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- Poruszanie się po korcie
- Odbicia forhend, bekhend
- Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

- Gry i zabawy na śniegu
- Zjazdy na sankach
- Jazda na łyżwach

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała

5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO
- Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania

- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwziewającego

6. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

2. Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3. Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- marszobiegi terenowe

- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
- Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

- Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współwiczającego
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.
- Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

MINI KOSZYKÓWKA

- Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

MINI SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna 4 – 5 m
- Odbicia piłki sposobem górnym

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- Poruszanie się po korcie

- Odbicia forhend, bekhend
- Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- Gra pojedyncza i podwójna
- Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- Gry i zabawy na śniegu
- Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodelka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
- Wymienia zasady zdrowego odżywiania
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
- Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc w rozluźnieniu i w od stresowaniu
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy

5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecce.

Zna podstawowy krok poloneza.

7.Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

2.Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
- wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- marszbiegi terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- Łączenie przewrotów w przód i w tył
- Stanie na rękach

PIŁKA RĘCZNA

- Rzut piłki do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym bez piłki i podanie od współwiczającego
- Poruszanie się w obronie (strefa)
- Zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
- Zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- Podania i chwyt piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- Zastosowanie w grze zasady fair –play

- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz łączenie odbić górą i dołem
- Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- Poruszanie się po korcie
- Odbicia forhend, bekhend
- Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- Gra pojedyncza i podwójna
- Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- Gry i zabawy na śniegu
- Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie

- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.

Zna podstawowy krok polki.

7.Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 8

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

2.Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
- wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- marszobiegi terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- przerzut bokiem
- „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

- Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego p
- Poruszanie się w obronie „ każdy swego)
- Zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- Zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- Podania i chwyt piłki kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- Zwód pojedynczy przodem piłk i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- Zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna z 6 m i górna .
- Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.

- Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- Poruszanie się po korcie
- Odbicia forhend, bekhend
- Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- Gra pojedyncza i podwójna
- Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- Gry i zabawy na śniegu
- Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

- Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współwiczającego
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecze.

Zna podstawowy krok poloneza.

7. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

XII EWALUACJA

Ewaluacja programu z wychowania fizycznego będzie dokonywana na zakończenie roku szkolnego. Celem ewaluacji jest uzyskanie informacji zwrotnej o potrzebie jego modyfikowania i uzupełniania.

Ewaluacji programu nauczania dokona nauczyciel za pomocą następujących narzędzi badawczych:

- rozmowa z uczniami

- rozmowa z rodzicami