

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**Szkoła Podstawowa im. Aleksandra Kamińskiego**  
**w Smolicach**

zgodnie z nową podstawą programową:

<https://podstawaprogramowa.pl/Szkola-podstawowa-IV-VIII/Wychowanie-fizyczne>

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

**PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły.
- Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

## OCENY

- Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

### POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:

- Przygotowanie do lekcji,
- Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,
- Umiejętności ruchowe ucznia,

### DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- Aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,

### Uwaga:

Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

### SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie ze skalą ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)

### CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

OBSZARY / KRYTERIA OCENIANIA	ILOŚĆ OCEN
Ocena za przygotowanie do lekcji (przynoszenie stroju sportowego)	dwie oceny w semestrze: – po 3 miesiącach - po 2 miesiącach
Praca na lekcji, postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	-jedną ocenę w semestrze za uzyskane plusy i minusy, -- -oceny za jednostki lekcyjne,
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	w zależności od zadań kontrolnych 4-6 ocen w semestrze
Ocena za udział w zawodach sportowych	jedna ocena za każdorazowy udział
Aktywność sportowa poza szkolną ucznia	jedna oceny w semestrze

Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszytzie pomocniczym.

### OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

- Uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych .Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.
- Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.
- Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia niećwiczenie na lekcji.
- Dziewczeta trzy razy w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).
- Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka lub dres, obuwie sportowe) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności, nauczyciel odnotowuje.
- Uczeń (brak stroju) przygotowania do lekcji zgłasza podczas sprawdzania obecności.

<i>Brak stroju sportowego</i>	OCENA
0 x b.st. - lub 1-zwolnienie od rodzica	6
1 x b.st. lub kilka zwolnień od rodzica	5
2 x brak stroju sportowego	4
3 x brak stroju sportowego	3



## **OCENA ZA PRACĘ NA LEKCJI , POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

• Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Ocena wystawiana jest na koniec semestru.

### **PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:**

-prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry , zabawy itp.)

### **MINUSY (-) uczniowie uzyskują:**

za niechętny i negatywny stosunku do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego:

- nie przestrzeganie zasady fair play
- lekceważenie poleceń nauczyciela
- wulgarne słownictwo na lekcji
- przemoc wobec innych kolegów w grupie
- nie szanowanie sprzętu sportowego,
- stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych,

Za uzyskanie:

- ✓ Brak plusów i minusów ocena bardzo dobra
  - ✓ 3 plusy uczeń otrzymuje ocenę celującą
  - ✓ 1-2 plusy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą ; bardzo dobrą + ,
  - ✓ 1- 2 minusy – ocenę dobrą; ocenę dobrą+
  - ✓ 3-4 minusy – ocenę dostateczną
  - ✓ 5 minusów – ocenę dopuszczającą
  - ✓ 6 i więcej -- ocenę niedostateczną
- Nauczyciel ocenia również pracę i postawę ucznia na pojedynczych jednostkach lekcyjnych po wcześniejszym poinformowaniu.

## **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIĄ**

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania.

### **Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:**

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego, unihokeja.
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

**Ocenę niedostateczną** otrzyma uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ WŁASNĄ**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,
  - ocena 6** -uczeń uczestniczy w dzielnicowych zawodach sportowych,
  - ocena 6** –udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich,
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach pozaszkolnych, innych KS potwierdzone zaświadczeniem (**jedna (6) ocena częściowa raz w semestrze**)

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**W KLASACH 4-7 – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach między klasowych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa nieprzygotowany do zajęć
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę **NIEDOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

# WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Podstawa programowa z wychowania fizycznego 14.02.2017r.

## Klasa IV

### Uczeń:

- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)
- Mierzy tętno przed i po wysiłku;.
- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.
- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.
- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

## ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa IV

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

### Klasa IV DZIEWCZĘTA semestr I

**Gimnastyka:** Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zaw. przez ławeczkę, mostek.

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna:** Podania piłki w dwójkach w miejscu.

**Dwa ognie:** Chwył piłki po odbiciu od ściany.

### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Skok zaw. przez ławeczkę, Leżenie przewrotnie i przerzutne,

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m)

**Mini koszykówka:** , Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna :** Podania piłki w dwójkach w miejscu(10rz).

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem.

**Dwa ognie:** Chwył piłki po odbiciu od ściany .

### DZIEWCZĘTA semestr II

**Gimnastyka:** Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg. Bieg wahadłowy 4x10m .

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca .

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki

### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, Siady z leżenia 30s..

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca(10rz).

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Mini piłka nożna:** Strzał piłką do bramki z miejsca.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki .

# WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

## Osiągnięcia ucznia Klasa V

- - uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- -umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)
- - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- - wie jakie zmiany zachodzą o płci odmienniej i swojej,
- - rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego ( bezpieczna droga do szkoły),
- - wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
- - umie dokonać pomiaru tętna,
- - umie prowadzić rozgrzewkę,
- - umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- - zna zasady i przepisy poznanych gier,
- - wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- - potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

### semestr I

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Przewrót w przód z naskoku. Skok rozkroczny przez kozła,

**Lekkoatletyka:**, Bieg na dystansie 600m. Bieg na dystansie 60m .Skok wzwyż techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wysokości.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbicia piłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Skok rozkroczny przez kozła, Przewrót w przód z naskoku.

**Lekkoatletyka:** Skok wzwyż techniką naturalną, Bieg na dystansie 1000m, Bieg na dystansie 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wysokości.

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

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbicia piłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki po slalomem i strzał do bramki .

### semestr II

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Stanie na rękach z asekuracją. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

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

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Gimnastyka artystyczna:** Prowadzenie rozgrzewki z przyborem.

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Przewroty łączone w przód i w tył. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

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

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

# STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

## Osiągnięcia ucznia Klasa VI

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
- dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- 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.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

### semestr I

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Układ ćwiczeń wolnych., Skok przez kozła, Przewrót w tył.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 600, 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

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

**Gimnastyka artystyczna:** Układ ćwiczeń do muzyki.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Przewrót w tył. , Skok przez kozła

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 3kg. Bieg 1000, 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

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

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

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

### semestr II

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Skok kuczny na skrzynię. Przerzut bokiem. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Samodzielne prowadzenie krótkiego układu ćwiczeń przy muzyce.

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Skok kuczny na skrzynię. Siady z leżenia przez 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód.



# STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

## Osiągnięcia ucznia Klasa VII

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia.
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

### semestr I

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 600m, 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3kg. , bieg na 1000m, 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

### semestr II

#### DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka:** Stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce z

#### CHŁOPCY

**Gimnastyka:** Stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.