

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE
W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. MARII KONOPNICKIEJ
W RACŁAWICACH
NA PODSTAWIE PROGRAMU „CZAS NA RUCH”
AUTORSTWA URSZULI BIAŁEK I JOANNY WOLFART-PIECH**

Ocenię osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całościowy wysiłek ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.

5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność/ regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę ocenę z poszczególnych obszarów.
7. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
8. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
9. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
11. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
12. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
13. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
14. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Roz. 2, § 4.1.2.3;
15. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawni opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
16. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
17. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

18. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący. Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+)za zadania zlecone przez nauczyciela.
19. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa(tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego)skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba(-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność– jedna ocena co16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. SAMOOCENA!
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

Obszar oceny	SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych						
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa w lekcjach WF		Ocena decydująca liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych				
	Uczeń nieobecny - NB Uczeń nie ćwiczący - NC/BS Uczeń niedysponowany - ND Uczeń spóźniony - SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ zwolnienie lekarskie) – brak oceny		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.					
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel					
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		Ocena decydująca liczba minusów				
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca
			0	1-2	3-5	6-8	9-12
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.					
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.					

Klasa IV

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania i wymaganiami, które wynikają z nowej podstawy programowej. Głównym założeniem oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia, pracę na lekcji, czynne uczestnictwo w zajęciach, wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad BHP, fair play, zdyscyplinowanie oraz właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała oraz udział w zawodach sportowych i sportowych zajęciach pozaszkolnych.

WYMAGANIA OGÓLNE

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebą, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego

dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całościową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

4. Umiejętność– rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń(np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

5. Umiejętność– poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji

6. Umiejętność– tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

8. Umiejętność– refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej(np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VIIi VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) Znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych i chronionych;
- 2) Naukę i doskonalenie techniki ruchu (np.w biegach, grach zespołowych),
- 3) Rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności)
- 4) Kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja w grupie);
- 5) Umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

1. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo– akrobatyczne
2. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa
3. dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną
4. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
5. wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo–ruchową

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

1. potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
 - a. w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzutydokosza,
 - b. w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c. w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty
 - d. w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską
2. uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
3. uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

1. wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki
2. uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych
3. wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych
4. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
5. wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych
6. wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie

Dział IV. Taniec

1. wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym

Dział VI .Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

1. rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka
2. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
3. mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boisk szkolnego
2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała

4. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych
5. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
6. Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych
7. Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
8. wykonuje elementy samo asekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie
9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
9. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
10. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bez konfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
11. wzmacnia poczucie własnej wartości
12. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

Wiadomości i umiejętności	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
<p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>1. ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i równoważne</p> <p>2. ćwiczenia kształtujące, pozycje wyjściowe ćwiczeń, nazewnictwo</p>	<p>Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy są płynne</p> <p>Uczeń zna 10 ćwiczeń i pozycji +2 stosuje w praktyce</p>	<p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice</p> <p>Uczeń zna 10 ćwiczeń i pozycji</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania N</p> <p>Uczeń zna 8 ćwiczeń i pozycji</p>	<p>Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, korzysta z pomocy N lub wykonuje je z dużymi błędami</p> <p>Uczeń zna 6 ćwiczeń i pozycji</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu, tylko częściowo wykonuje zadanie,</p> <p>Uczeń zna 4 ćwiczenia i pozycje</p>
<p>Gry zespołowe i rekreacyjne</p> <p>Piłka koszykowa PK</p> <p>1. technika</p>	<p>Uczeń samodzielnie</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym</p>	<p>Uczeń popełnia minimalne błędy, nie wszystkie</p>	<p>Uczeń popełnia znaczące błędy we wszystkich</p>	<p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu ale tylko częściowo</p>

<p>kożłowania piłki</p> <p>2. technika podań sprzed klatki piersiowej oraz chwytów</p> <p>3. rzut do kosza z miejsca</p> <p>Piłka nożna PN</p> <p>1. prowadzenie piłki</p> <p>2. strzałdo bramki</p> <p>3. podania i przyjęcia piłki</p> <p>Piłka ręczna PR</p> <p>1. technikapodań i chwytów piłki</p> <p>2. rzutdobramki z miejsca</p> <p>Piłka siatkowa PS</p> <p>1. technika odbicia sposobem górnym</p> <p>2. technika odbicia sposobem dolnym</p> <p>3. zagrywka dolna</p>	<p>wykonuje zadanie zgodnie z techniką, płynnie i w szybkim tempie</p>	<p>zaangażowaniem wykonuje zadanie</p>	<p>ćwiczenia wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem, wymaga motywowania N</p>	<p>elementach lub wykonuje zadania z małym zaangażowaniem</p>	<p>wykonuje zadanie,</p>
<p>Lekkoatletyka</p> <p>1. technika skoku w dal</p> <p>2. technika startu wysokiego i bieg</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, płynnie, pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem,</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości, pokonuje</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie jest maksymalnie zaangażowany, pokonuje dystans</p>	<p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy N, wymaga motywowania.</p>	<p>Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, uczeń nie chce skorzystać z pomocy N. , tylko</p>

sprinterskiego 3. biegi średnie i długie, marszobiegi	osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej	dystans z maksymalnym zaangażowaniem	częściowo marszem, wymaga motywowania	połow dystansu biegu pokonuje marszem	częściowo wykonuje zadanie
--	--	--	---	---	-------------------------------