

**Przedmiotowy System Oceniania
z wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej nr 3
im. 1 Pułku Ułanów Krechowieckich
w Augustowie**

Opracował zespół w składzie:
Dorota Dunaj-Kozłowska
Halina Poźniakowska
Katarzyna Łebska

Data modyfikacji: 2.09.2019r.

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów w Szkole Podstawowej nr 3 w Augustowie im 1 Pułku Ułanów Krechowieckich.
2. PSO został opracowany na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
3. Przedmiotowy System Oceniania został opracowany w oparciu o nową podstawę programową z wychowania fizycznego w klasach IV – VIII (2017r)
4. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z zapisami w statucie SP nr 3 w Augustowie.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Ocena semestralna lub roczna jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
3. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego częściowo lub całościowo z określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
 - 4.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona” , kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
 - 4.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcowo roczną stanowi ocena z semestru , z którego uczeń został oceniony.
 - 4.3 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.
 - 4.4 Rodzic/opiekun prawny może zwolnić (usprawiedliwić) ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej na okres jednego tygodnia przedkładając pisemne usprawiedliwienie.
 - 4.5 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne z zakresu wiadomości oraz pomagać w organizacji lekcji.
 - 4.6 W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ucznia trwającej ponad tydzień, uczeń powinien przedłożyć zwolnienie lekarskie.
5. 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.

6. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi, kryteriami na poszczególne oceny, które wynikają z realizowanej podstawy programowej oraz o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów z wychowania fizycznego. Zapoznaje również z regulaminami obiektów sportowych SP3, korzystania z szatni oraz regulaminami obiektów sportowych (na pierwszych zajęciach poza szkołą), z których korzystają uczniowie podczas lekcji wf realizowanymi poza terenem szkoły(basen, lodowisko itd.) . Wszystkie te informacje nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.

7. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w formie elektronicznej w bibliotece szkolnej.

8. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

9. Wpływ na ocenę z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego ma również negatywna postawa ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. W terminie zgodnym ze Statutem Szkoły przed klasyfikacją śródroczną i roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

11. Egzaminy poprawkowe odbywają się zgodnie ze Statutem Szkoły.

12. W sytuacjach spornych nieuregulowanych poprzez wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego oraz Statut Szkoły, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

Ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa:

- Obszary oceniania
- Przedmiot oceny w każdym obszarze
- Szczegółowe kryteria w każdym obszarze
- Sposób przejścia od ocen bieżących do oceny śródrocznej i końcoworocznej

Wytyczone obszary oceniania powinny eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen końcowych z wytoczonych obszarów oceniania

ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4-8 - WYCHOWANIE FIZYCZNE

(zgodnie ze statutem Szkoły)

SKALA OCEN

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dodatkowe oznaczenia: +,-

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć *diagnozowanie* i *ocenianie*. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności.

PRZEDMIOT OCENY

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

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą - otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dobrą - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną i dopuszczającą - otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w

wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną - otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

Uczeń nieklasyfikowany - uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie ze Statutem Szkoły wg Skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)
- słownie

Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji:
 - z gier zespołowych,
 - gimnastyki,
 - lekkiej atletyki,
 - w przypadku klas sportowych technika, postęp i aktywność z dyscypliny kierunkowej w danej klasie zgodnie z testami sprawnościowymi zawartymi w programie związku sportowego dla dyscypliny kierunkowej.
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Kryteria oceny umiejętności ruchowych

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia żadnych błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.	cel

- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. - w wykonywanych próbach systematycznie poprawia swoje wyniki	
- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia żadnych błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bdb
- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia drobne błędy techniczne. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	db
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie. - popełnia drobne błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dop
- uczeń odmówił wykonania próby.	ndst

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu w ciągu 1 miesiąca. po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, bez możliwości poprawy.

OCENA ZA UCZESTNICTWO I PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową:

Uwaga!!!

Zwolnień od lekarza oraz zwolnień od rodziców z powodu choroby nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.

Uczeń, który jest nieobecny na lekcji na potrzeby szkoły nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.

Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)

- Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

- Uczeń ma prawo w semestrze **zgłosić trzy** nieprzygotowania (brak stroju) do zajęć bez konsekwencji. Natomiast za każdy kolejny brak przygotowania uczeń będzie otrzymywał ocenę **niedostateczną**.

- Uczniowie, którzy nie wykorzystają nieprzygotowania otrzymują na koniec semestru dodatkowo ocenę celującą za aktywność.

- Niedyspozycja dziewcząt nie jest powodem do zwolnienia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego (nauczyciel dopasowuje ćwiczenia do samopoczucia i możliwości w danym dniu uczennic).

W przypadku tymczasowego braku możliwości wykonania zadań ruchowych nauczyciel wyznacza uczniowi zamiennie zadanie dodatkowe dostosowane do indywidualnych możliwości ucznia.

Uczniom z orzeczeniem i zwolnieniem lekarskim o ograniczonych możliwościach fizycznych nauczyciel zobowiązany jest dostosować wymagania stosowne do jego potrzeb.

OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Uczeń może uzyskać ocenę „+” lub „-”, spełniając wybrane kryteria.

Jeżeli uczeń uzyska 6 „+” w semestrze uzyskuje ocenę celującą, a uczeń, który uzyska 6 „-”, otrzymuje ocenę niedostateczną.

OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,
- ocena 6-** uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach powiatowych
- ocena 6-** udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich
- ocenę 6-** uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w innych pozalekcyjnych zajęciach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4-8 - WYCHOWANIE FIZYCZNE

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.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i leżenie przewrotne)

Mini piłka nożna

- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (prawą lub lewą nogą)
- Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka

- Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej

- Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna

- Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- Podanie jednorącz półgórne w marszu

Mini piłka siatkowa

- Odbicie piłki sposobem górnym nad głową

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne)
- Uczeń zna wszystkie próby MTSF, potrafi indywidualnie interpretować własny wynik
- Uczeń umie ułożyć piramidę żywieniową.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

Mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
- rzut do kosza z dwutaktu

Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu
- podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem górnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO
- Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Uczeń umie określić wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 50 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Stanie na rękach przy drabinkach
- Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

Mini piłka nożna:

- Prowadzenie 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:

- Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu po kozłowaniu
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

Mini piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
- Podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

- Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 7 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- Uczeń zna zasady zapobiegania otyłości.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Stanie na rękach przy drabinkach
- Łączone formy przewrotów w przód i w tył

Piłka nożna:

- Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

- Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę w wysoku po zwodzie pojedynczym przodem
- Poruszanie się w obronie (strefie)

Piłka siatkowa:

- Łączone odbicia piłki sposobem górnym lub dolnym w parach
- Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 7 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Uczeń umie zorganizować zdrowe spędzanie czasu wolnego.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Przerzut bokiem
- „Piramida” dwójkowa

Piłka nożna:

- Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

- Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem
- Poruszanie się w obronie (każdy swego)

Piłka siatkowa:

- Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy

(odpowiedzi ustne lub pisemne)

- Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej

- Uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej
- Uczeń zna sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

Uwaga!!!

Próby sprawności motorycznej nie wymagają wcześniejszej zapowiedzi.