**PODSTAWA  PROGRAMOWA**

**PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII**

**Cele kształcenia  – wymagania ogólne**

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

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

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.

1. **Aktywność fizyczna**

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące 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.

1. **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 bloku - Edukacja zdrowotna 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, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

**Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego** polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

**KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających  ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

* sumienne i staranne wywiązywanie się z  obowiązków,
* przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
* postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej  i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
* stosunek do partnera i przeciwnika,
* stosunek do własnego ciała,
* aktywność  fizyczna,
* stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

**ZASADY  OCENIANIA**

* 1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
	2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
	3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów.

* 1. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
	2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
	3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
	4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
	5. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
	6. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach  wg następującej skali ocen:

 celujący (6), bardzo dobry(5), dobry (4), dostateczny (3), dopuszczający (2),  niedostateczny (1).

* 1. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości  i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
	2. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 3.
	3. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
	4. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
	5. Wiadomości oceniane będą  poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane  z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów oraz sędziowaniem gier zespołowych  i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
	6. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia,  a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
	7. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się16. wykonania próby lub rezygnuje z niej  w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
	8. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście  z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę okresową i roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
	9. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w  terminie ustalonym  z nauczycielem prowadzącym.
	10. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej

* 1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologicznopedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne  w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym  z programu nauczania.
	2. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
	3. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach  i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu
	4. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
	5. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia  w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii
	6. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”
	7. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy.
	8. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy  w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności  ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
	9. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.
	10. W sytuacjach spornych nieuregulowanych poprzez przedmiotowe zasady oceniania  z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

**WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLAS IV - VIII**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI KSZTAŁCENIA** **- wymagania szczegółowe** | **KLASA IV** | **KLASA V - VI** | **KLASA VII - VIII** |
| Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna | Umiejętności – uczeń:- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz za pomocą pielęgniarki i nauczyciela interpretuje ich wyniki- mierzy tętno przed i w trakcie wysiłku- wykonuje próbę: mięśni brzucha, gibkości kręgosłupa, skoczności, szybkości i siły ramion- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciałaWiadomości – uczeń:- rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Obserwacja uzdolnień motorycznych poprzez doświadczanie w zabawach, marszu, biegach, różnego rodzaju skokach, stosowanie wybranych sposobów badania uzdolnień, obserwacja ich rozwoju;Rozwijanie uzdolnień motorycznych: - szybkości i wytrzymałości poprzez zabawy, ćwiczenia bieżne i biegi odcinkowe w zmiennym tempie, zgodnie z indywidualnymi możliwościami ucznia.- mocy poprzez zabawy skocznościowe, skoki dosiężne, w dal, łączone i inne, zeskoki na miękkie podłoże, skoki przez przeszkody z użyciem sprzętu typowego i nietypowego- siły poprzez zabawy i ćwiczenia rzutne, rzuty lewą i prawą ręką na odległość w górę, w lewo i prawo, do celu stałego i ruchomego przyborami o różnej wadze i wielkości (do 2kg); dźwiganie i przenoszenie przedmiotów (do 4 kg);- zwinności i zręczności poprzez zabawy i ćwiczenia z łączeniem różnych czynności, tory przeszkód, żonglerka różnymi przyborami; przyjmowanie różnych pozycji, przemieszczanie się, wymijanie, omijanie i przetaczanie, obserwacja;Przygotowanie do samodzielnych zachowań utylitarnychpoprzez ergonomiczne podnoszenie przedmiotów na wysokość pasa (do 3kg) przed sobą i w obydwu rękach, na plecach, podnoszenie drobnych przedmiotów z podłogi, ergonomiczne stanie, siedzenie w ławce (wysokość krzesła i stołu), przygotowanie miejsca do nauki, przesuwanie ciężkich przedmiotów. Wypracowanie nawyku zachowań podczas upadku (pchnięcia, potrącenia); kontrolowane przejście z pozycji stojącej do pozycji leżącej i odwrotnie; pozycje ciała odciążające kręgosłup (relaksujące); czynności w sytuacji powstałego urazu u siebie lub u współćwiczącego;Wyzwalanie i przygotowanie do radosnych, spontanicznych zachowań poprzez zabawy i gry: bieżne, rzutne, skoczne, zwinnościowe, zręcznościowe, pełzanie, przeciąganie, wyścigi, sztafety. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partneremWiadomości – uczeń:- wymienia kryteria oceny wytrzymałości, gibkości, skoczności, szybkości w odniesieniu do wybranej próby testowej Indeks Zuchory, - wymienia kryteria oceny siły w odniesieniu do wybranej próby testowej np. rzut piłką lekarską- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciałaSposób realizacji celów i materiał nauczania:Obserwacja uzdolnień motorycznych poprzez doświadczanie w zabawach, marszu, biegach, różnego rodzaju skokach, stosowanie wybranych sposobów badania uzdolnień oraz ich diagnoza i samoocena, obserwacja ich rozwojuRozwijanie uzdolnień motorycznych: - szybkości i wytrzymałości poprzez zabawy, ćwiczenia bieżne i biegi odcinkowe w zmiennym tempie; z różnych pozycji startowych; marsze, marszobiegi i biegi zgodnie z indywidualnymi możliwościami ucznia.- mocy poprzez zabawy skocznościowe, skoki dosiężne, w dal, łączone i inne, zeskoki na miękkie podłoże, skoki przez przeszkody z użyciem sprzętu typowego i nietypowego, bez stosowania technik sportowych.- siły poprzez zabawy i ćwiczenia rzutne, rzuty lewą i prawą ręką na odległość w górę, w lewo i prawo, do celu stałego i ruchomego przyborami o różnej wadze i wielkości (do 3kg); dźwiganie i przenoszenie przedmiotów (do 6 kg)- zwinności i zręczności poprzez zabawy i ćwiczenia z łączeniem różnych czynności, tory przeszkód, żonglerka różnymi przyborami; przyjmowanie różnych pozycji, przemieszczanie się, wymijanie, omijanie i przetaczanie, obserwacja oraz samoocena sprawnościPrzygotowanie do samodzielnych zachowań utylitarnychpoprzez ergonomiczne podnoszenie przedmiotów na wysokość pasa (do 5kg) przed sobą i w obydwu rękach, na plecach, podnoszenie drobnych przedmiotów z podłogi, ergonomiczne stanie, siedzenie w ławce (wysokość krzesła i stołu), przygotowanie miejsca do nauki, przesuwanie ciężkich przedmiotów. Wypracowanie nawyku zachowań podczas upadku (pchnięcia, potrącenia); kontrolowane przejście z pozycji stojącej do pozycji leżącej i odwrotnie; pozycje ciała odciążające kręgosłup (relaksujące); czynności w sytuacji powstałego urazu u siebie lub u współćwiczącego.Wyzwalanie i przygotowanie do radosnych, spontanicznych zachowań poprzez zabawy i gry: bieżne, rzutne, skoczne, zwinnościowe, zręcznościowe, pełzanie, przeciąganie, wyścigi, sztafety. | Umiejętności – uczeń:- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała Wiadomości – uczeń:- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Obserwacja uzdolnień motorycznych poprzez doświadczanie w zabawach, marszu, biegach, różnego rodzaju skokach; stosowanie wybranych sposobów badania uzdolnień oraz ich diagnoza i samoocena wraz z samokontrolą, obserwacja ich rozwojuRozwijanie uzdolnień motorycznych: - szybkości i wytrzymałości poprzez zabawy, ćwiczenia bieżne i biegi odcinkowe w zmiennym tempie; z różnych pozycji startowych; marsze, marszobiegi i biegi zgodnie z indywidualnymi możliwościami ucznia.- mocy poprzez zabawy skocznościowe, skoki dosiężne, wzwyż, w dal, łączone i inne, zeskoki na miękkie podłoże, skoki przez przeszkody z użyciem sprzętu typowego i nietypowego, z zastosowaniem technik sportowych.- siły poprzez zabawy i ćwiczenia rzutne, rzuty lewą i prawą ręką na odległość w górę, w lewo i prawo, do celu stałego i ruchomego przyborami o różnej wadze i wielkości (do 3kg); dźwiganie i przenoszenie przedmiotów (do 8 kg)- zwinności i zręczności poprzez zabawy i ćwiczenia z łączeniem różnych czynności, tory przeszkód, żonglerka różnymi przyborami; przyjmowanie różnych pozycji, przemieszczanie się, wymijanie, omijanie i przetaczanie, obserwacja oraz samoocena i samokontrola sprawnościPrzygotowanie do samodzielnych zachowań utylitarnychpoprzez ergonomiczne podnoszenie przedmiotów na wysokość pasa (do 8kg) przed sobą i w obydwu rękach, na plecach, podnoszenie drobnych przedmiotów z podłogi, ergonomiczne stanie, siedzenie w ławce (wysokość krzesła i stołu), przygotowanie miejsca do nauki, przesuwanie ciężkich przedmiotów. Wypracowanie nawyku zachowań podczas upadku (pchnięcia, potrącenia); kontrolowane przejście z pozycji stojącej do pozycji leżącej i odwrotnie; pozycje ciała odciążające kręgosłup (relaksujące); czynności w sytuacji powstałego urazu u siebie lub u współćwiczącego.Wyzwalanie i przygotowanie do radosnych, spontanicznych zachowań poprzez zabawy i gry: bieżne, rzutne, skoczne, zwinnościowe, zręcznościowe, pełzanie, przeciąganie, wyścigi, sztafety. |
| Aktywność fizyczna | Umiejętności – uczeń:- uczestniczy w mini grach- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonejWiadomości – uczeń:- wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskieSposób realizacji celów i materiał nauczania:Poznanie przepisów i zasad gier rekreacyjnych;Omawianie szczegółowe zasad zabaw i gier ruchowych pochodzących z regionu zamieszkaniaPodporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowanie za wspólną grę;Przestrzeganie zasad fair play w sporcie i w życiu;Udział w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych;Uprawianie aktywności fizycznej poza szkołą. | Umiejętności – uczeń:- uczestniczy w mini grach oraz szkolnych i uproszczonych- uczestniczy w grze pochodzącej z innego kraju europejskiego- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną- przeprowadza fragment rozgrzewkiWiadomości – uczeń:- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady- opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Utrwalenie przepisów i zasad gier rekreacyjnych;Omawianie szczegółowe zasad zabaw i gier ruchowych pochodzących z innych krajów EuropyPodporządkowanie się decyzjom sędziego, respektowanie przepisów, szacunek dla rywala, podziękowanie za wspólną grę;Uproszczone przepisy i zasady organizacji zawodów i imprez sportowych;Odpowiedzialność zawodnika względem zespołu;Zasady kibicowania;Przestrzeganie zasad fair play w sporcie i w życiu;Udział w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych;Uprawianie aktywności fizycznej poza szkołą;Udział w życiu sportowym w czasie wolnym na własnym podwórku, w rodzinie, z kolegami. | Umiejętności – uczeń:- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie np. aplikacje internetowe- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywnościWiadomości – uczeń:- omawia zmiany zachodzące w organizmie człowieka- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnychSposób realizacji celów i materiał nauczania:Znajomość przepisów i zasad gier rekreacyjnych;Omawianie szczegółowe zasad zabaw i gier ruchowych pochodzących z spoza Europy;Podporządkowanie się decyzjom sędziego, respektowanie przepisów, szacunek dla rywala, podziękowanie za wspólną grę;Przepisy i zasady organizacji zawodów i imprez sportowych;Odpowiedzialność zawodnika względem zespołu;Zasady kibicowania;Przestrzeganie zasad fair play w sporcie i w życiu;Udział w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych;Uprawianie aktywności fizycznej poza szkołą;Udział i organizacja w życiu sportowym w czasie wolnym na własnym podwórku, w rodzinie, z kolegami. |
| Bezpieczeństwo i higienapracy | Umiejętności – uczeń:- respektuje zasady bezpieczeństwa zachowania się podczas zajęć ruchowych- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskokuWiadomości – uczeń:- wyjaśnia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku- wymienia osoby, do których należy zwrócić sie o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życiaSposób realizacji celów i materiał nauczania:Omówienie zasad bezpieczeństwa zachowania się podczas zajęć ruchowych;Pokazanie bezpiecznych miejsc do zabaw i gier ruchowych;Używanie przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem;Nauka elementów samoochrony przy upadku, zeskoku;Omówienie regulaminu sali gimnastycznej, boiska sportowego i pomieszczeń zastępczych;Nauka zasad bezpiecznego poruszania się po boisku;Przedstawienie osób, do których należy zwrócić sie o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. | Umiejętności – uczeń:- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowychWiadomości - uczeń:- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latemSposób realizacji celów i materiał nauczania:Zastosowanie zasad asekuracji podczas zajęć ruchowych;Korzystanie bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;Omówienie sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;Omówienie zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowegoPrzedstawienie zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latem. | Umiejętności – uczeń:- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowychWiadomości - uczeń:- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportuSposób realizacji celów i materiał nauczania:Stosowanie zasad samoasekuracji i asekuracji;Utrwalenie zachowania się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;Wymienienie najczęstszych przyczyn oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;Omówienie sposobów zapobiegania im;Wskazanie zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. |
| Edukacja Zdrowotna | Umiejętności – uczeń:- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjachWiadomości - uczeń:- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej- opisuje zasady zdrowego odżywiania- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych na powietrzu i w pomieszczeniuSposób realizacji celów i materiał nauczania:Omówienie zasad higieny osobistej i czystości odzieży;Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach;Pokazanie jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;Układanie piramidy żywienia i aktywności fizycznej;Przedstawienie zasad zdrowego odżywiania;Pokazanie zasad doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych na powietrzu i w pomieszczeniu. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznychWiadomości - uczeń:- wyjaśnia pojecie zdrowia- opisuje pozytywne mierniki zdrowia- wymienia zasady i metody hartowania organizmu- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej- opisuje pojęcie „wartość kaloryczna” spożywanych produktówSposób realizacji celów i materiał nauczania:Wykonywanie ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie codziennych czynności;Wykonywanie ćwiczeń oddechowych i innych o charakterze relaksacyjnym na koniec lekcji;Przeprowadzanie lekcji w różnych warunkach atmosferycznych;Wspólne ustalanie pojęcia zdrowiai jego pozytywnych mierników zdrowia;Omówienie sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;Analizowanie wartości kalorycznej spożywanych produktów. | Umiejętności – uczeń:- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarzeWiadomości - uczeń:- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewaniaSposób realizacji celów i materiał nauczania:Opracowanie rozkładu dnia, z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;Wybieranie rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;Podczas zajęć stosowanie ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;Utrwalenie czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazanie tych, na które możemy mieć wpływ;Pokazanie sposobów redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim;Przedstawienie konsekwencji zdrowotnych stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej orazprzyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;Omówienie wymogów higieny wynikających ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. |
| Gry ruchowe | Umiejętności – uczeń:- wykonuje rzut piłki na odległość- chwyta piłki z dużej odległości- wykonuje rzut piłką do celu - uczestniczy w grach ruchowychWiadomości - uczeń:- wymienia rodzaje gier ruchowych- opisuje zasady wybranej gry ruchowej- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłowy rzut i chwyt piłki w miejscu i w ruchu;Gry uproszczone: Kwadrant, Serw i bieg;Gry właściwe: Dwa ognie, Cztery ognie;Warianty gry: Zbijak, Wybijak;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje rzut piłki na odległość w ruchu- chwyt piłki z dużej odległości w ruchu- wykonuje rzut piłką do celu w ruchu- wykonuje podbicie piłki ręką- wykonuje podbicie piłki przyborem- uczestniczy w grach ruchowych- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę ruchowąWiadomości - uczeń:- wymienia podstawowe przepisy gier ruchowych- opisuje zasady gier ruchowych- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i atakuSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłowy rzut i chwyt piłki w miejscu i w ruchu z dużej odległości;Ćwiczenia kształtujące właściwe podbicie piłki kijem palantowym;Gry uproszczone: Palant;Gry właściwe: Dwa ognie, Cztery ognie, Kwadrant, Serw i bieg;Warianty gry: Zbijak, Wybijak;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier ruchowych- uczestniczy w grach ruchowych- planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”Wiadomości - uczeń:- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej- stosuje przepisy i zasady gier ruchowych- stosuje zasady taktyki obrony i atakuSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia kształtujące właściwe podbicie piłki na odległość kijem palantowym;Gry właściwe: Palant, Dwa ognie, Cztery ognie, Kwadrant, Serw i bieg;Warianty gry: Zbijak, Wybijak;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Piłka siatkowa | Umiejętności – uczeń:- podania i chwyty piłki oburącz i jednorącz- odbicia sposobem górnym- uczestniczy w mini - grzeWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu piłki siatkowej- rozróżnia pojęcie technika i taktyka- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do gry w piłkę siatkowąSposób realizacji celów i materiał nauczania:Nauka przez zabawy i ćwiczenia utrwalające nawyk równoległego, wykroczno – rozkrocznego ustawienia nóg ugiętych we wszystkich stawach;Poruszania się bez piłki;Nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym;Gry w małych zespołach (dwójkowych i trójkowych);Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym- wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości- umie rozegrać piłkę „na trzy”- uczestniczy w mini - grze- organizuje w gronie rówieśników gręWiadomości - uczeń:- wymienia podstawowe przepisy gry- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku Sposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy siatkarskiej;Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym;Nauka odbicia piłki sposobem oburącz dolnym;Nauka zagrywki dolnej;Gry w małych zespołach (dwójkowych, trójkowych i czwórkowych); Ćwiczenia wprowadzające elementy taktyki gry;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gry- umie wykonać zbicie i odbiór piłki- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie- uczestniczy w grze szkolnej i uproszczonejWiadomości - uczeń:- potrafi opisać boisko do gry w piłkę siatkową- rozróżnia wysokość siatki dla kobiet i dla mężczyznSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy siatkarskiej, Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;Doskonalenie zagrywki dolnej;Nauka zagrywki górnej;Zastosowanie elementów taktycznych podczas gry;Gra szkolna, uproszczona i właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Koszykówka | Umiejętności – uczeń:- wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu- podania oburącz i jednorącz- rzut piłki do kosza z miejsca- uczestniczy w mini – grachWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu koszykówki- rozróżnia pojęcie technika i taktyka- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do gry w koszykówkęSposób realizacji celów i materiał nauczania:Zabawy ustawiające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki;Ustawienie się na ugiętych nogach;Ćwiczenia w różnych pozycjach, chwyty, podania, rzuty;Gry przygotowawcze, małe gry;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku- podania oburącz i jednorącz w ruchu- wykonuje rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu- uczestniczy w mini – grach oraz grach szkolnych i uproszczonych- organizuje w gronie rówieśników gręWiadomości - uczeń:- wymienia podstawowe przepisy gry- opisuje podstawowe zasady gry- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i atakuSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy ustawiające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki z piłką;Poruszanie się na ugiętych nogach;Operowanie piłką – ćwiczenia w różnych pozycjach, chwyty, podania, rzuty, zwody;Ćwiczenia taktyczne w obronie i ataku;Małe gry, gra uproszczona;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gry- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonychWiadomości - uczeń:- potrafi opisać boisko do koszykówki- zna podstawowe gesty sędziego - zna przepisy i zasady gry właściwejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy udoskonalające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki podczas rzutów i chwytów;Ćwiczenie we fragmentach gry elementów taktycznych w obronie i ataku;Gra szkolna, uproszczona, właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Piłka ręczna | Umiejętności – uczeń:-wykonuje podania piłki oburącz i jednorącz- rzut piłki do bramki- uczestniczy w mini – grachWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu piłki ręcznej- rozróżnia pojęcie technika i taktyka- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do gry w piłkę ręcznąSposób realizacji celów i materiał nauczania:Zabawy ustawiające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki;Ustawienie się na ugiętych nogach;Ćwiczenia w różnych pozycjach, chwyty, podania, rzuty;Gry przygotowawcze, małe gry;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku- podania oburącz i jednorącz w ruchu- wykonuje rzut piłki do bramki z biegu po kozłowaniu- uczestniczy w mini – grach oraz grach szkolnych i uproszczonych- organizuje w gronie rówieśników gręWiadomości - uczeń:- wymienia podstawowe przepisy gry- opisuje podstawowe zasady gry- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku piłki ręcznejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy ustawiające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki z piłką;Poruszanie się na ugiętych nogach;Operowanie piłką – ćwiczenia w różnych pozycjach, chwyty, podania, rzuty, zwody;Ćwiczenia taktyczne w obronie i ataku;Małe gry, gra uproszczona;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gry- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonychWiadomości - uczeń:- potrafi opisać boisko do koszykówki- zna podstawowe gesty sędziego - zna przepisy i zasady gry właściwejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia i zabawy udoskonalające prawidłową pracę nadgarstka lewej i prawej ręki podczas rzutów i chwytów;Ćwiczenie we fragmentach gry elementów taktycznych w obronie i ataku;Gra szkolna, uproszczona, właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Piłka nożna | Umiejętności – uczeń:- prowadzi piłkę nogą- podaje piłkę wewnętrzną stroną stopy- wykonuje strzał do bramkiWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu piłki nożnej- rozróżnia pojęcie technika i taktyka- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do gry w piłkę nożnejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Zabawy różnymi piłkami lewą i prawą nogą w różnych pozycjach,Podania i przyjęcia piłki nogą;Gra szkolna i uproszczona;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- prowadzi piłkę nogą ze zmianą tempa i kierunku- wykonuje strzał do bramki w ruchu- wykonuje rzut autowy- uczestniczy w mini – grach oraz grach szkolnych i uproszczonych- organizuje w gronie rówieśników gręWiadomości - uczeń:- potrafi wymienić pozycję na boisku- wymienia podstawowe przepisy gry- opisuje podstawowe zasady gry- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku piłki nożnejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Zabawy i gry bieżne z elementami piłki nożnej;Doskonalenie pracy stopy podczas przyjęcia, prowadzenie i uderzenie piłki;Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- potrafi przyjąć i podać piłkę różnymi sposobami- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gry- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonychWiadomości - uczeń:- potrafi opisać boisko do piłki nożnej- zna podstawowe gesty sędziego - zna przepisy i zasady gry właściwejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenie we fragmentach gry elementów taktycznych w obronie i ataku;Gra szkolna, uproszczona, właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Lekkoatletyka | Umiejętności – uczeń:- wykonuje marszobiegi w terenie- wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu- wykonuje skok w dal z miejscaWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu lekkoatletyki- rozróżnia pojęcie technika i taktyka- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania lekkoatletykiSposób realizacji celów i materiał nauczania:Nauka podstawowych umiejętności lekkoatletycznych dotyczących; skoków w dal, biegów oraz rzutów; Próby naśladowania technik sportowych oraz zabawy z elementami lekkoatletycznymi;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego- wykonuje start niski- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody- przeprowadza fragment rozgrzewkiWiadomości - uczeń:- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasadySposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych dotyczących startu niskiego, skoków w dal, biegów terenowych oraz rzutów; Nauka technik sportowych oraz gry i zabawy z elementami lekkoatletycznymi;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie- wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym- wykonuje skok w dl po rozbiegu z odbicia ze strefy oraz skoki przez przeszkody- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie: aplikacje internetoweWiadomości - uczeń:- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie-wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Stosowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych dotyczących startu niskiego, wysokiego; skoków w dal, biegów sztafetowe, w ternie, marszobiegów oraz rzutów;Doskonalenie technik sportowych oraz uczestnictwo w zawodach lekkoatletycznych;Analizowanie własnej, dziennej aktywności fizycznej przy pomocy nowoczesnych technologii wykorzystując aplikacje internetowe;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Badminton | Umiejętności – uczeń:- potrafi prawidłowo chwytać rakietkę- potrafi uderzyć rakietką w lotkęWiadomości - uczeń:- wie co to rakietka i lotka- zna wysokość siatki na boisku do badmintonaSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia przygotowujące do gry w badmintona;Nauka podstawowych elementów technicznych;Gry i zabawy z elementami badmintona;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje forhendowy i bekhendowy chwyt rakietki- wykonuje odbicia przez siatkę z partneremWiadomości - uczeń:- opisuje podstawowe zasady gry pojedynczej i deblowej- rozróżnia boisko do gry pojedynczej i deblowejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia doskonalące technikę chwytu forhendowego i bekhendowego;Ćwiczenia odbić w parach;Nauka serwu;Gra szkolna i uproszczona;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje prawidłowy serw forhendowy i bekhendowy- umie prawidłowo poruszać się po boiskuWiadomości - uczeń:- opisuje podstawowe zasady i przepisy gry pojedynczej i deblowej- wie jak ustawić się do gry pojedynczej i deblowejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia doskonalące technikę serwu forhendowego i bekhendowego;Ćwiczenia doskonalące technikę odbicia forhendowego i bekhendowego;Gra szkolna, uproszczona i właściwa.Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Gimnastyka | Umiejętności – uczeń:- wykonuje przewrót w przód- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchowąWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu gimnastykiSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia uwzględniające kroki w przód, w tył, obroty, klękanie, siadanie, leżenie, skłony w różnych kierunkach, z różnym ułożeniem nóg, rąk i głowy; Skłony, skrętoskłony o nogach ugiętych we wszystkich płaszczyznach bez pogłębiania, zwiększanie zakresów ruchu zgodnie z anatomią i biomechaniką i przewagą pozycji niskich; podpory przodem w klęku, tyłem z siadu ugiętego; chody po różnego rodzaju przyrządach równoważnych na wysokościach dostosowanych do indywidualnych możliwości uczniów. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnychWiadomości - uczeń:- wyjaśnia zasady asekuracji podczas ćwiczeń- rozróżnia taniec regionalny od nowoczesnegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Rozwijanie piękna i estetyki ruchu poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną bez przyborów i przyborami; Naśladowanie ruchów pojedynczo i w grupie, wyzwalanie ekspresji, estetyki, harmonii i piękna ruchu;Ćwiczenia z elementami akrobatyki;Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.  | Umiejętności – uczeń:- wykonuje piramidę dwójkową - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznejWiadomości - uczeń:- umie wymienić nowoczesne formy aktywności fizycznejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia przygotowujące do wykonania bezpiecznej piramidy;Ćwiczenia łączące elementy gimnastyczne w układ;Poznanie tańca narodowego-polonez;Pełnienie roli uczestnika i organizatora balu;Ćwiczenia z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. |
| Unihokej | Umiejętności – uczeń:- wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu- umie prowadzić piłkę w marszu i truchcie Wiadomości - uczeń:- zna podstawowe elementy techniczne- zna podstawowe zasady grySposób realizacji celów i materiał nauczania:Nauka podstawowych elementów technicznych;Gra szkolna;Poznanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje podania i przyjęcia piłki dołem i górą- wykonuje strzał na bramkę z miejsca i ruchu- umie prowadzić piłkę w truchcie i biegu z wymijaniem przeszkód- wykonuje strzał na bramkę z miejsca i biegu Wiadomości - uczeń:- zna podstawowe przepisy i zasady gry- zna podstawowe gesty sędziegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie podstawowych elementów technicznych;Gra uproszczona;Zastosowanie podstawowej wiedzy i umiejętności niezbędnych podczas pełnienia roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- umie prowadzić piłkę w truchcie i biegu z wymijaniem przeszkódze zmianą tempa i kierunku- wykonuje strzał na bramkę po przyjęciu, własnym prowadzeniu i „z pierwszej piłki”Wiadomości - uczeń:- świadomie przestrzega bezpieczeństwa podczas posługiwania sie kijem- opisuje zasady gry unihokejSposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie podstawowych elementów technicznych we fragmentach gry;Gra właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Ringo | Umiejętności – uczeń:- wykonuje prawidłowy chwyt i rzut kółkiemWiadomości - uczeń:- zna podstawowe przepisy grySposób realizacji celów i materiał nauczania:Nauka rzutów i chwytów-ćwiczenia wykonywane indywidualnie i z współćwiczącym;Nauczanie serwisu;Gry i zabawy z elementami ringo;Gra szkolna;Poznanie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje serw forhendowy i bekhendowy- umie przemieszczać się po boiskuWiadomości - uczeń:- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności z zakresu gry w ringo- rozróżnia pojęcie technika i taktykaSposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie rzutów i chwytówDoskonalenie serwisu;Gra uproszczona i właściwa;Przestrzeganie zasad fair play. | Umiejętności – uczeń:- stosuje poznane elementy techniczne w grzeWiadomości - uczeń:- zna taktykę przyjmowania serwisu- zna taktykę indywidualnego ataku- zna przepisy i zasady gry w ringoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie elementów technicznych we fragmentach gry;Gra właściwa;Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica;Przestrzeganie zasad fair play. |
| Tenis stołowy | Umiejętności – uczeń:- wykonuje odbicie i przyjęcie Wiadomości - uczeń:- zna zasady gry singlowej- zna podstawowe zasady grySposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia odbić i przyjęć;Ćwiczenia serwisu;Gra szkolna. | Umiejętności – uczeń:- wykonuje odbicie i przyjęcie forhendem i bekhendem - wykonuje serw forhendem i bekhendem Wiadomości - uczeń:- zna zasady gry deblowej- zna podstawowe zasady grySposób realizacji celów i materiał nauczania:Ćwiczenia odbić i przyjęć forhendem i bekhendem; Ćwiczenia serwisu forhendem i bekhendem;Gra uproszczona pojedyncza i deblowa. | Umiejętności – uczeń:- ustawia się prawidłowo przy stole podczas gryWiadomości - uczeń:- opisuje zasady i przepisy tenisa stołowegoSposób realizacji celów i materiał nauczania:Doskonalenie elementów technicznych we fragmentach gry;Gra właściwa pojedyncza i deblowa. |

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE**

Zakres opanowanej wiedzy i posiadanie umiejętności w rozbiciu na poszczególne oceny:

1. Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (dopuszcza się jednokrotny brak stroju sportowego w okresie)
3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione
6. Przestrzega zasad Fair Play na boisku i w życiu
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły
9. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
10. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
11. Posiadać wiedzę z zakresu kultury fizycznej i zdrowia
12. Pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów szkolnych
13. Ponadto: roczną ocenę celującą otrzymuje uczeń, który jest laureatem konkursu przedmiotowego o zasięgu co najmniej powiatowym z zakresu dyscyplin olimpijskich

2. Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w okresie)
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione
5. Przestrzega zasad Fair Play na boisku i w życiu
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
8. Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej i zdrowia
9. Pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

3. Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
7. Przestrzega zasady Fair Play w stopniu wystarczającym

4. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
3. Często jest nieobecny na zajęciach
4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego
7. Przestrzega zasad Fair Play w stopniu umiarkowanym

5. Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje żadnej aktywności na zajęciach
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
3. Bardzo często jest nieobecny na zajęciach
4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi
5. Przestrzega zasady Fair Play w stopniu minimalnym

6. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia
5. Nie przestrzega zasady Fair Play nawet stopniu minimalnym

W semestrze dopuszczalny jest dwukrotny brak stroju.

Zawody szkolne:
- za zajęcie I – III – ocena celująca;
- pozostałe miejsca – ocena bardzo dobra

Zawody dzielnicowe, warszawskie i wojewódzkie
- za reprezentowanie szkoły – ocena celująca;
- za miejsca medalowe – ocena celująca (dodatkowo) - udział w WOM – ocena celująca (dodatkowo) - udział w Mistrzostwach Województwa – ocena celująca (dodatkowo) - znaczące osiągnięcia w zawodach nie ujętych w ramach współzawodnictwa Dzielnicy Bielany – jednorazowa ocena celująca

**Regulamin oceniania WF dla klas IV -VIII (online)**

Uczniowie będą oceniani na podstawie oceny z I okresu oraz: - aktywności podczas zajęć online - prac wykonanych podczas zdalnego nauczania, zadanych przez nauczycieli uczących w danej klasie ( minimum 2 oceny ) - poprawa będzie możliwa po powrocie do szkoły - jeśli uczniowie nie wrócą do obowiązków szkolnych do końca aktualnego roku szkolnego, będą mieli możliwość poprawienia oceny w porozumieniu z rodzicem drogą elektroniczną ( Librus, mail )

Przewidywane są tylko pozytywne oceny.