

Wymagania edukacyjne z przedmiotu WYCHOWANIE FIZYCZNE
w szkole podstawowej im. Św. Kingi w Olszance na podstawie
programu „CZAS NA RUCH”
autorstwa URSZULI BIAŁEK I JOANNY WOLFART - PIECH

- ☐ Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- ☐ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- ☐ Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- ☐ Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie 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 obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań 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 wewnątrzszkolnych 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 uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości 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.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
9. 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.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
11. **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.
12. 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.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. 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.
15. 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;
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny 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.
17. 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.
18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

19. 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.
20. 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, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 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:

Wagi ocen: Oceny z systematyczności i aktywności mają wagę 3

Oceny z umiejętności i wiadomości mają wagę 2

a aktywność dodatkowa jest oceniana na wadze 1

Obszar oceny		SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych						
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – 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		O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	>2
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 na						
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.		O ocenie decyduje liczba minusów					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedosta -teczna
			0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13
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 VI

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 całodzienną 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 VII i 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, w tym obszarach 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 fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności 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:

- ☐ wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- ☐ wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem
- ☐ wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem
- ☐ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności
- ☐ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- ☐ omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- ☐ omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych
- ☐ potrafi w:
 - a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
 - b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
 - c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
 - d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej
- ☐ uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- ☐ uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych

- ☐ organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- ☐ uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu)
- ☐ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
- ☐ wykonuje bieg przez przeszkody
- ☐ wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu
- ☐ wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
- ☐ wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
- ☐ wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- ☐ wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- ⑩ wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- ⑩ omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- ☐ wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- ☐ przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
- ☐ wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji
- ☐ omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
- ☐ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- ☐ wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
- ☐ omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- ☐ rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- ☐ uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- ☐ okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć
- ☐ współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- ☐ komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- ☐ pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

- ☐ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- ☐ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- ☐ traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- ☐ przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- ☐ współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- ☐ motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- ☐ przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- ☐ rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- ☐ wzmacnia poczucie własnej wartości
- ☐ buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

Wiadomości i umiejętności	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
------------------------------	----------	--------------	-------	-------------	---------------	----------------

ćwiczenia ogólnorozwojowe 1. rozgrzewka ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne ćwiczenia kształtujące. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, nazewnictwo	Uczeń samodzielnie proponuje 12(5kl) i 14(6kl) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę.	Uczeń samodzielnie proponuje 12(5kl) i 14(6kl) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką.	Uczeń proponuje 8-10(5kl) i 9-12(6kl) ćwiczeń.	Uczeń proponuje 5-7 (5kl) i 5-8 (6kl) ćwiczeń, korzysta z pomocy N	Uczeń proponuje 2-4(5kl.) i 2-4(6kl.) ćwiczenia, nie chce korzystać z pomocy N	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.
	Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania N	Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania lub wykonuje je z dużymi błędami. Wymaga motywacji N	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy N	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania
	Uczeń zna 12+2 stosuje w praktyce (5kl), zna 15+3 stosuje w praktyce (6kl)	Uczeń zna 12 ćwiczeń i pozycji (5kl) i 15 (6kl)	Uczeń zna 10 ćwiczeń (5kl) i 13 (6kl)	Uczeń zna 8 (5kl.) i 10 (6kl.).	Uczeń zna 6 ćwiczeń (5kl.) i 8 (6kl.)	Uczeń nie zna żadnych wymaganych ćwiczeń i pozycji
Gry zespołowe i rekreacyjne 1. znajomość podstawowych zasad gier zespołowych	Uczeń zna 5 zasad i próbuje sędziować (5kl), zna 6 zasad i sędziuje (6kl)	Uczeń zna 5 (5 kl) i 6 (6, kl.) podstawowych zasad gry	Uczeń zna 4 (5 kl) i 5 (6 kl) podstawowych zasad gry	Uczeń zna 3 (5 kl) i 4 (6 kl) podstawowe zasady gry	Uczeń zna 2 (5 kl) i 3 (6 kl) podstawowe zasady gry	Uczeń nie zna podstawowych zasad gry

Piłka koszykowa PK 1. technika kozłowania piłki . technika zatrzymania na jedno tempo . technika podań w biegu (5,6 kl) . rzut do kosza po zatrzymaniu i po kozłowaniu Piłka nożna PN . prowadzenie piłki w biegu 2. strzał do bramki . podania i przyjęcia piłki Piłka ręczna PR 1. technika podań i chwytów piłki w ruchu 2. rzut z wyskoku . poruszanie się po boisku Piłka siatkowa PS . technika odbić górnych i dolnych	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze, potrafi wykorzystać poznane elementy	Uczeń prawidłowo wykonuje zadanie, stosuje elementy w grze	Uczeń popełnia błędy, nie wszystkie ćwiczenia wykonuje poprawnie i z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń popełnia błędy, wykonuje ćwiczenia niechlujnie, wymaga motywowania nauczyciela	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadaniela	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.
---	--	--	---	--	---	--

2. rozegranie piłki technika wykonania skutecznej zagrywki						
Lekkoatletyka LA 1. rzut p. palantową 2. skok w dal 3. bieg długi 4. marszobieg	Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką. Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej	Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką. Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, Pokonuje dystans częściowo marszem, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem, wymaga motywowania	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami. Pokonuje połowę dystansu marszem,. Wymaga motywowania	Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, Częściowo wykonuje zadanie. Wymaga motywowania	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania