**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLAS IV-VIII**

**WIADOMOŚCI**

**KLASA IV**

**I OKRES**

**Uczeń:**

* Zna pojęcie siły, skoczności, mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości
* Zna poszczególne próby sprawnościowe np. Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory
* Zna pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
* Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
* Zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać
* Prawidłowo nazywa poznane ćwiczenia
* Rozróżnia pojęcia technika i taktyka

 **II OKRES**

* Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
* Zna regulaminy obowiązujące na terenie szkoły
* Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
* Wymienia formy aktywnego spędzania czasu wolnego
* Zna swoje mocne strony i wie jak planować ich rozwój
* Zna zasady „czystej gry”
* Wymienia podstawowe zasady kulturalnego kibicowania

Podstawowym sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są: quizy, konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy.

**KLASA V-VI**

**I OKRES**

**Uczeń:**

* Wie, że wysokość i masa ciała są ważnymi wskaźnikami rozwoju
* Zna korzystny wpływ wysiłku na rozwój układu krążeniowo- oddechowego
* Zna i rozumie pojęcie wytrzymałości jako zdolności motorycznej
* Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
* Poznaje kolejne konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać
* Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
* Wyjaśnia pojęcie zdrowia
* Zna sposoby hartowania organizmu
* Zna regulaminy obowiązujące na terenie szkoły
* Wyjaśnia społeczne znaczenie reguł postępowania zgodnie z kodeksem „czystej gry” w życiu codziennym i rywalizacji sportowej
* Wie, co ma wpływ na budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi

 **II OKRES**

* Identyfikuje korzyści aktywnego spędzania czasu wolnego
* Zna i rozumie pojęcie siły, skoczności/mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości
* Zna podstawowe przepisy wybranych gier ruchowych
* Opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
* Wie jak należy postępować w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu
* Zna i omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
* Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem
* Zna konsekwencje niewłaściwego kibicowania
* Wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotece

 Podstawowym sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są quizy, konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy.

 **KLASA VII – VIII**

**I OKRES**

**Uczeń:**

* Zna sposoby badania rozwoju morfo-funkcjonalnego
* Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
* Zna pojęcie motoryczności i definiuje sprawność fizyczną
* Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
* Zna grupy mięśni, które należy rozciągać i wzmacniać w zależności od występujących wad postawy
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego
* Zna dyscypliny gimnastyczne i wie czym się różnią
* Zna nazwiska i osiągnięcia wybitnych sportowców polskich
* Zna technikę wykonania poznanych ćwiczeń gimnastycznych
* Zna biegowe konkurencje lekkoatletyczne
* Zna technikę biegu krótkiego, średniego, długiego i biegu płotkarskiego
* Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
* Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizyczne i życia codziennego
* Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi

 **II OKRES**

* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych
* Zna technikę podstawowych elementów gry
* Zna założenia taktyczne poszczególnych gier
* Zna pojęcia: rekreacja, turystyka, krajoznawstwo
* Wie jak przekazywać pałeczkę sztafetową
* Zna skocznościowe konkurencje lekkoatletyczne
* Zna techniki skoków wzwyż i w dal
* Zna rzutne konkurencje lekkoatletyczne
* Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską
* Wie co powinien zawierać regulamin imprezy
* Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
* Zna i wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów
* Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
* Zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem
* Zna sygnalizację sędziowską
* Zna zasady kulturalnego kibicowania i kodeks „fair play”
* Zna rodzaje tańców
* Wyjaśnia co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady

 Podstawowym sposobem sprawdzania i utrwalania wiadomości są quizy, konkursy, krzyżówki, rebusy, kalambury, rozmowy, udział w projektach edukacyjnych, tworzenie portfolio.

**UMIEJĘTNOŚCI**

**KLASA IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE****UCZEŃ:** | **TERMIN****REALIZACJI** |  **KRYTERIA** | **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA** |
| Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała (własnych i kolegów/koleżanek) | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał pomiary – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał próby z wybranego testu – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Wykonuje i stosuje w grze: - kozłowanie piłki w miejscu i ruchu- prowadzenie piłki nogą- podanie piłki oburącz i jednorącz- rzut piłki do kosza z miejsca- rzut i strzał piłki do bramki z miejsca- odbicie piłki oburącz sposobem górnym | I OKRESII OKRESII OKRESI OKRESII OKRESII OKRES | Poprawność wykonania wybranych elementów | * Wykonał bezbłędnie – 6
* Wykonał z małym błędem – 5
* Wykonał z dużym błędem - 4
 |
| Wykonuje przewrót w przód | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał przewrót w przód z miejsca – 5
* Wykonał płynnie bez zatrzymania przewrót w przód z marszu – 6
* Nie wykonał przewrotu - 1
 |
| Podejmuje marsze, marszobiegi i biegi | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Pokonał biegiem lub marszem ustalony dystans – 5
* Nie pokonał ustalonego dystansu - 1
 |
| - Wykonuje bieg krótki na dystansie 40 m - wykonuje rzut piłeczką palantową - wykonuje skok w dal z rozbiegu | I OKRESII OKRESII OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał wszystkie próby wieloboju – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał układ taneczny – 5
* Nie wykonał – 1
 |

**KLASA V -VI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE****UCZEŃ:** | **TERMIN** **REALIZACJI** |  **KRYTERIA** | **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA** |
| - Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość- Interpretuje i porównuje własne wyniki z pomocą nauczyciela | I OKRESI OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał próby z wybranego testu - 5
* Nie wykonał – 1
* Prowadzi dokumentację własnego rozwoju fizycznego (waga, wzrost, wyniki wybranego testu sprawności fizycznej) - 6
 |
| Wykonuje Test Coopera | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Podjął i ukończył biegowy test – 5
* Podjął i nie ukończył testu - 1
 |
| Wykonuje czynnościową próbę Ruffiera i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonuje próbę i oblicza wynik – 5
* Niewłaściwie przeprowadza próbę - 1
 |
| Ocenia własną postawę ciała: - ułożenie głowy, barków, ramion, miednicy, nóg, stóp | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Dokonuje samokontroli postawy ciała – 5
* Nie wykonuje - 1
 |
| Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Uczestniczy w planowaniu i realizacji wybranej gry – 5
* Nie uczestniczy - 1
 |
| Wykonuje i stosuje w grze:- kozłowanie piłki ruchu ze zmianą tempa i kierunku- prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku- podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu- rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym- rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości- rzut i chwyt ringo | I OKRES I OKRESI OKRESI OKRESII OKRESII OKRESII OKRESII OKRES | Poprawność wykonania wybranych elementów | * Wykonał bezbłędnie – 6
* Wykonał z małym błędem – 5
* Wykonał z dużym błędem – 4
 |
| - Wykonuje przewrót w przód z marszu- Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego | I OKRESI OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał przewrót w przód z marszu – 5
* Wykonał przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego lub przysiadu – 5
* Łączy przewrót w przód z przewrotem w tył – 6
* Nie wykonał przewrotu – 1

Wykonanie: - bezbłędnie – 6- z małym błędem – 5- z dużym błędem - 4 |
| Wykonuje zadany, prosty układ gimnastyczny składający się z 3-5 elementów gimnastycznych | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał zadany układ – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| - Wykonuje bieg krótki na dystansie 60 m- Wykonuje rzut piłeczką palantową - Wykonuje skok w dal z rozbiegu- Wykonuje skok wzwyż techniką naturalną | I OKRESI OKRESII OKRESII OKRES | Zrobił – nie zrobiłpoprawność wykonania wybranych elementów | * Wykonał wszystkie próby wieloboju – 5
* Nie wykonał – 5
* Ocena za technikę w skali 6-4
 |
| Wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców regionalnych lub nowoczesnych | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał 16 taktów wybranego tańca – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Wykonuje taneczną improwizację ruchową do muzyki  | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał improwizację o dowolnym charakterze, przy dowolnej muzyce – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Przeprowadza fragment rozgrzewki | I OKRES | Prawidłowość doboru ćwiczeń do planowanej aktywności | * Ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 - 3
 |
| Prowadzi rozgrzewkę  | I OKRES | Prawidłowość doboru ćwiczeń do planowanej aktywności | * Ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5-3
 |

**KLASA VII – VIII**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA – CELE/WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE****UCZEŃ:** | **TERMIN** **REALIZACJI** |  **KRYTERIA** | **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA** |
| Wykonuje wybrany zestaw prób do oceny sprawności fizycznej | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał wszystkie próby z wybranego testu – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Ocenia poziom własnej sprawności fizycznej  | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Prowadzi dokumentację własnego poziomu aktywności fizycznej – 6
* Nie prowadzi dokumentacji – 0
 |
| - Oblicza wskaźnik rozwoju i określa własny wiek morfologiczny- Oblicza własne BMI | I OKRESI OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Oblicza wskaźnik rozwoju, wiek morfologiczny i BMI – 5
* Nie oblicza - 1
 |
| Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne | I OKRES | Prawidłowość doboru ćwiczeń kształtujących daną zdolność motoryczną | * Ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5 – 3
 |
| Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała | I OKRES | Prawidłowość doboru ćwiczeń | * Ocena prawidłowości doboru ćwiczeń w skali 5-3
 |
| - Uczestniczy w grach rekreacyjnych w roli zawodnika i sędziego- Uczestniczy w indywidualnych formach rekreacji i turystyki | II OKRESII OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Uczestniczy – 5
* Nie uczestniczy - 1
 |
| Koszykówka i piłka ręczna:- wykonuje: podania, kozłowanie, rzuty- stosuje w grze zwody- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie | II OKRES | Prawidłowość zastosowania | * Ocena prawidłowości zastosowania w skali 5-3
 |
| Piłka siatkowa:- stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywkę, wystawienie, zbicie i odbiór piłki- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie | II OKRES | Prawidłowość zastosowania | * Ocena prawidłowości w skali 5-3
 |
| Piłka nożna:- prowadzi piłkę, wykonuje podania i strzały do bramki- stosuje w grze zwody- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie | I OKRES | Prawidłowość zastosowania | * Ocena prawidłowości w skali 5-3
 |
| Dokonali technikę przewrotów:- łączy przewroty w przód strumieniowo- łączy przewroty w przód z przewrotami w tyłWykonuje podpór łukiem z leżenia tyłem (tzw. „mostek”)Wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż- z asekuracją- samodzielnieWykonuje przerzut bokiem- z miejsca- z marszu- w prawo, w lewo | I OKRESI OKRESI OKRESI OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał 3 przewroty w przód strumieniowo - 6
* Wykonał 2 przewroty - 5
* Wykonał przewrót w przód z przewrotem w tył – 5
* Wykonał „mostek” – 6
* Wykonał stanie na rękach z odbicia jednonóż z asekuracją – 5, samodzielnie – 6
* Wykonał przerzut bokiem – 6
* Nie wykonał wymienionych elementów - 1
 |
| Wykonuje wagę przodem i bokiemWykonuje zwis przerzutny na drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż | II OKRESII OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał wagę – 5
* Wykonał zwis przerzutny – 6
* Nie wykonał - 1
 |
| Wykonuje na równoważni:- wejścia, zeskoki- przejścia dowolnym sposobemWykonuje pozycje równoważne | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Za każdy wykonany element – 5
* Brak wykonania - 1
 |
| Wykonuje skoki przez przyrządy:- skok zawrotny przez skrzynię- skok kuczny przez skrzynię | I OKRES | Zrobił – nie zrobiłPrawidłowość wykonania | * Wykonał skok zawrotny – 6
* Wykonał skok kuczny – 6
* Nie wykonał – 1
* Ocena prawidłowości w skali 5-3
 |
| Wykonuje podstawowe elementy ćwiczeń z wybranymi przyborami np. z obręczą, z piłką, ze skakankąWykonuje ćwiczenia dwójkowe i piramidy | II OKRESII OKRES | Zrobił – nie zrobiłPrawidłowość wykonania | * Wykonał określoną ilość elementów – 5
* Wykonał określoną ilość ćwiczeń dwójkowych – 5
* Nie wykonał - 1
 |
| Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny | I OKRES | Prawidłowość wykonania elementów układu | * Ocena prawidłowości wykonania w skali 5-3
* Wykonuje układ gimnastyczny o wyższym stopniu trudności - 6
 |
| Wykonuje biegi na różnych dystansach indywidualnie i w sztafecieUczestniczy w marszobiegach i grach terenowychWybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie | I OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Ocena w skali 6-3
 |
| Wykonuje start niski z bloków startowychWykonuje skok wzwyż i skok w dal wybranymi technikamiRzuca piłka palantową i piłką lekarską wybranymi sposobami | I OKRESII OKRESII OKRES | Prawidłowość wykonania  | * Ocena prawidłowości wykonania w skali 5-3
* Wykonuje start niski, skok w dal oraz rzut piłką palantową i lekarską -5
* Wykonuje skok wzwyż – 5
* Nie wykonuje - 1
 |
| Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca  | II OKRES | Prawidłowość wykonania | * Ocena w skali 6-3
* Brak wykonania - 1
 |
| Opracowuje przykładowe regulaminy użytkowania miejsc przeznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Opracował przykładowy regulamin - 5
 |
| Panuje i przeprowadza rozgrzewkę z godnie z charakterem planowanego wysiłku | I OKRES | Prawidłowość doboru ćwiczeń | * Ocena prawidłowości w skali 5-3
 |
| Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje miedzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Opracował rozkład dnia – 5
* Nie opracował - 1
 |
| Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i o różnym ciężarze | II OKRES | Prawidłowość demonstracji | * Ocena prawidłowości w skali 5-3
 |
| Planuje i organizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, tworzy regulamin imprezy | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Ocena w skali 6-3
 |
| Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Ocena w skali 6-3
 |
| Stosuje zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę | II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Stosuje zasady „czystej gry” – 5
* Nie stosuje - 1
 |

Zakres ocenianych wymagań zależy od poziomu realizacji treści określonych w rozkładzie materiału i udokumentowanych w dzienniku lekcyjnym.

 Grzegorz Piotrowski