**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 OKRES  II OKRES  II OKRES  I OKRES  II OKRES  II 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 OKRES  II OKRES  II 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 OKRES  I 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 OKRES  I OKRES  I OKRES  II OKRES  II OKRES  II OKRES  II 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 OKRES  I 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 OKRES  I OKRES  II OKRES  II OKRES | Zrobił – nie zrobił  poprawność 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 OKRES  I 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 OKRES  II 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 tył  Wykonuje podpór łukiem z leżenia tyłem (tzw. „mostek”)  Wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż  - z asekuracją  - samodzielnie  Wykonuje przerzut bokiem  - z miejsca  - z marszu  - w prawo, w lewo | I OKRES  I OKRES  I OKRES  I 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 bokiem  Wykonuje zwis przerzutny na drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż | II OKRES  II OKRES | Zrobił – nie zrobił | * Wykonał wagę – 5 * Wykonał zwis przerzutny – 6 * Nie wykonał - 1 |
| Wykonuje na równoważni:  - wejścia, zeskoki  - przejścia dowolnym sposobem  Wykonuje 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 zrobił  Prawidłowość 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 skakanką  Wykonuje ćwiczenia dwójkowe i piramidy | II OKRES  II OKRES | Zrobił – nie zrobił  Prawidłowość 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 sztafecie  Uczestniczy w marszobiegach i grach terenowych  Wybiera 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 startowych  Wykonuje skok wzwyż i skok w dal wybranymi technikami  Rzuca piłka palantową i piłką lekarską wybranymi sposobami | I OKRES  II OKRES  II 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