

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM
OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 34
W CHORZOWIE**

**mgr Anna Cichoń
mgr Beata Musiał
mgr Jolanta Zemła
mgr Hanna Kurczyk**

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 34 W CHORZOWIE

Elementy składowe oceny:

1. Stopień opanowania umiejętności ruchowych

Umiejętności ucznia oceniamy poprzez zadania kontrolno – oceniające, sprawdzając wybrane umiejętności ruchowe oraz obserwując ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Przy wystawianiu ocen bierze się pod uwagę poprawność wykonywania elementu technicznego.

Za brak uczestnictwa w zadaniu kontrolno- oceniającym uczniowi wpisuje się „0”. W ciągu półrocza uczeń może mieć dwa zera, które nie będą miały wpływu na ocenę śródroczną lub roczną, trzecie i każde kolejne zero będzie skutkowało wpisaniem oceny niedostatecznej z aktywności na wychowaniu fizycznym. Uczeń ma możliwość poprawy „0” w terminie nie późniejszym niż do wystawienia oceny przewidywanej śródrocznej lub rocznej, po uzgodnieniu terminu z nauczycielem.

2. Systematyczny udział, aktywność i zaangażowanie na lekcji, przygotowanie się do zajęć.

W tym obszarze ocena wystawiana jest przynajmniej 1 raz w semestrze.

Uczeń aby uzyskać ocenę celującą powinien:

- z zaangażowaniem brać czynny udział w lekcji,
- przestrzegać zasad „fair- play”,
- przychodzić przygotowany na zajęcia (obowiązujący strój sportowy),
- przestrzegać zasad kultury osobistej,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

Brak zaangażowania i czynnego udziału w lekcji, brak stroju sportowego, nie przestrzeganie zasad czystej gry, bezpieczeństwa i kultury osobistej skutkuje obniżeniem oceny .

Nieprzygotowanie do zajęć będzie odnotowane w dzienniku elektronicznym („np”), za każde trzecie nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

3. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości, przewidzianych dla poszczególnych klas

Ocenie podlega postęp ucznia w stosunku do diagnozy początkowej i jego psychofizycznych predyspozycji oraz możliwości.

Ocena celująca (6) – wybitna poprawa wyniku lub utrzymanie wyniku na poziomie pozwalającym na udział w zawodach i zajmowanie wysokich miejsc.

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń uzyskuje wynik lepszy od osiągniętego wcześniej lub podtrzymuje wysoki wynik.

Ocena dobra (4) – uczeń jest zaangażowany w wykonanie zadania, jednak uzyskuje wynik na poziomie poprzedniego sprawdzianu kontrolnego lub nieznacznie osiąga wynik lepszy w jednej z prób testowych.

Ocena dostateczna (3) – uczeń utrzymuje wynik na poziomie kontrolnym.

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń uzyskuje wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.

Ocena niedostateczna (1) – uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny. Uczeń może otrzymać ocenę „1” w przypadku odmowy wykonania zadania pomimo motywacji ze strony nauczyciela.

4. Umiejętność wykorzystania wiedzy w praktycznym działaniu

Uczeń potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu przepisów zabaw i gier zespołowych w grze szkolnej, wdraża zachowania prozdrowotne w życie.

5. Dodatkowa aktywność sportowa

Za udział ucznia w zawodach sportowych oraz imprezach szkolnych o charakterze rekreacyjnym oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych związanych z kulturą fizyczną uczeń jest promowany oceną bardzo dobra lub celującą.

6. **Ocena śródroczna i roczna** wystawiana jest na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych uzyskanych w pierwszym i drugim półroczu według skali:

- ocena niedostateczna – średnia ważona 1,0 – 1,79
- ocena dopuszczająca – średnia ważona 1,8 – 2,59
- ocena dostateczna – średnia ważona 2,6 – 3,59
- ocena dobra – średnia ważona 3,6 – 4,59
- ocena bardzo dobra – średnia ważona 4,6 – 5,29
- ocena celująca – średnia ważona 5,3 – 6,0

Przyjęta została średnia ważona:

- aktywność – waga 5
- przeprowadzenie rozgrzewki – waga 4
- przygotowanie do lekcji – waga 5
- praca na lekcji – waga 5
- sprawdziany, testy umiejętności - waga 3
- prace dodatkowe – projekty – waga 3
- praca zdalna- waga 3
- sprawdziany techniczne (dotyczy umiejętności pływackich) - waga 5

7. W przypadku nauczania zdalnego ocenie podlegają: wiedza na temat aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej, testy sprawnościowe wykonywane w domu, systematyczność wykonywania ćwiczeń, interaktywne quizy (przeprowadzane na platformach internetowych), prace pisemne (np. karty pracy), aktywność logowania. Wszystkie dodatkowe formy pracy dla uczniów mogą zostać wzbogacone o konieczność wykonania plakatów, prezentacji, konspektów oraz filmów instruktażowo-pokazowych.

Ponadto każda inicjatywa ucznia związana z kulturą fizyczną i edukacją zdrowotną również zostanie nagrodzona pozytywną oceną.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z PŁYWANIA

OCENĘ CELUJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Posiada wiedzę i umiejętności będące w programie nauczania w danej klasie.
2. Bierze czynny udział w pozalekcyjnych, pozaszkolnych zajęciach sportowych z pływania w celu podniesienia swoich umiejętności.
3. Reprezentuje szkołę w zawodach pływackich na różnych szczeblach.
4. Systematycznie poprawia wyniki w pływaniu wykazując ich dużą progresję.
5. Samodzielnie i systematycznie rozwija swoje uzdolnienia i umiejętności.
6. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń [jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno – zdrowotne, dba o swoje bezpieczeństwo na basenie].
7. Zawsze jest przygotowany do lekcji, nie opuszcza zajęć z pływania, a ewentualne nieobecności na bieżąco usprawiedliwia.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Posiada wiedzę, umiejętności oraz sprawność fizyczną na poziomie bardzo wysokim oraz samodzielnie i systematycznie ją doskonalą.
2. Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej [stały postęp w doskonaleniu techniki pływania poszczególnymi stylami oraz w sprawdzianach czasowych.
3. Bierze aktywny i systematyczny udział w zawodach pływackich, reprezentując swoją szkołę i zdobywając punktowane miejsca.
4. Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu pływanie nie budzą zastrzeżeń.
5. Zawsze jest przygotowany do lekcji, nie opuszcza zajęć z pływania, a ewentualne nieobecności na bieżąco usprawiedliwia.

OCENĘ DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Posiada wiedzę, umiejętności oraz sprawność fizyczną na poziomie dobrym, ale wymagają one jeszcze utrwalenia.
2. Nie potrzebuje większych zachęt do pracy nad swoimi umiejętnościami, wiadomościami, sprawnością fizyczną.
3. Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej z pływania podczas zajęć i sprawdzianów.
4. Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów oraz stosunek do pływania nie budzą większych zastrzeżeń.
5. Systematycznie bierze udział w zajęciach i usprawiedliwia na bieżąco nieobecności.
6. Wykazuje się dobrą znajomością podstawowych przepisów w pływaniu i potrafi je zastosować.

OCENĘ DOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Posiada podstawową wiedzę, umiejętności oraz sprawność fizyczną z pływania na poziomie średnim i wymaga ona częstego powtarzania i utrwalania.
2. Pracuje niesystematycznie nad rozwijaniem swoich umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej oraz wykazuje wiele zaległości wynikających ze swoich zaniedbań.
3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń z pływania, słabo angażuje się w lekcję.
4. Wykazuje poważne braki w zakresie wychowania [brak koleżeństwa, ambicji, dyscypliny] oraz w zakresie dbałości o zdrowie [higiena osobista, przestrzeganie regulaminu pływalni oraz zasad BHP na basenie].
5. Posiada duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności z pływania.
6. Często jest nieprzygotowany do lekcji, nie usprawiedliwia na bieżąco nieobecności.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Posiada bardzo duże braki w wiedzy i umiejętnościach z pływania wymagające wielokrotnego utrwalania i ponownego opanowania.
2. Nie pracuje nad postępami w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej z pływania.
3. Ma niechętny stosunek do aktywności fizycznej podczas zajęć z pływania.
4. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania i nawyków higienicznych oraz dbania o swoje bezpieczeństwo na basenie.
5. Nie usprawiedliwia na bieżąco nieobecności.
6. Bardzo słabo angażuje się z lekcje, często nie pływa bez wyraźnej przyczyny.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Nie opanował minimum wiadomości i umiejętności objętych podstawą programową co utrudnia mu bądź uniemożliwia dalsze zdobywanie wiedzy.

2. Nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej z pływania.
3. Wykazuje rażący brak nawyków higienicznych, zagraża własnemu bezpieczeństwu lub kolegów.
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć z pływania.
5. Wykazuje rażące braki w zakresie wychowania i kultury osobistej.
6. Często jest nieprzygotowany do lekcji z powodu własnego zaniedbania [brak stroju].
7. Nie usprawiedliwia nieobecności.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA ORAZ WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS

OCENA	WARUNKI UZYSKANIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ
6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje się szczególnym zaangażowaniem podczas lekcji, twórczą postawą • prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia • bierze udział w konkursach oraz zawodach, reprezentując szkołę • jest zawsze przygotowany do zajęć • starannie i sumiennie wykonuje zadania • posiada spore wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu • systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu • stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych, kierując się zasadą fair play, • inicjuje, organizuje i bierze czynny udział w dowolnych grach lub zabawach ruchowych. • bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym • opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne w danej klasie
5	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione w terminie, systematycznie uczęszcza na zajęcia i jest do nich zawsze przygotowany • wykazuje się dużym zaangażowaniem w czasie lekcji, starannie i sumiennie wykonuje zadania • posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu • systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu • bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym • uczestniczy w zawodach między klasowych lub międzyszkolnych • opanował w stopniu bardzo dobrym wiadomości i umiejętności określone programem nauczania przedmiotu w danej klasie
4	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadania wykonuje prawidłowo i dokładnie lecz z małymi błędami technicznymi • sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji • jest zaangażowany w zadania na lekcji • wykazuje się podstawową wiedzą z zakresu kultury fizycznej • osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym • bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków • nie opanował w pełni wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania w danej klasie, ale opanował je na poziomie przekraczającym podstawowe wymagania zawarte w programie nauczania wychowania fizycznego
3	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadania wykonuje z błędami technicznymi • dość często jest nieprzygotowany do zajęć • bierze udział w zajęciach bez większego zaangażowania • w swoich wiadomościach i umiejętnościach wykazuje nieznaczące braki

	<ul style="list-style-type: none"> • posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów • sporadycznie spóźnia się na zajęcia, sporadycznie nie dotrzymuje terminów wyznaczonych przez nauczyciela na ukończenie zadania, • opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie konieczne od dalszego kształcenia
2	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadania wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi • bardzo często nie posiada stroju sportowego • bierze udział w zajęciach lecz nie wykazuje zainteresowania przedmiotem • nie angażuje się w zadania • wykonuje zadania teoretyczne i praktyczne typowe, o niewielkim stopniu trudności • wykazuje znikome postępy w usprawnianiu fizycznym • niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela • ma braki w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy z danego przedmiotu w ciągu dalszej nauki
1	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć • charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej • wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu • swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy na lekcji • nie wykazuje zainteresowania przedmiotem • nie angażuje się w zadania • nie wykonuje poleceń nauczyciela • stopień opanowania wiadomości i umiejętności nie pozwala na kontynuację nauki w klasie programowo wyższej

Klasa IV

WYMAGANIA OGÓLNE

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 - 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 - 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 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;
- 2) uczestniczy w minigrach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując 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;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Klasy V i VI

WYMAGANIA OGÓLNE

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 - 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
 - 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w 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;
 - 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 - 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 - 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 - 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 - 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując 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;

- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Klasy VII i VIII

WYMAGANIA OGÓLNE

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 - 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 - 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 - 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 - 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 - 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
 - 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
 - 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
 - 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
 - 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
 - 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
 - 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
 - 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
 - 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
 - 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
 - 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
 - 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
 - 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 - 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 - 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 - 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
 - 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
 - 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
 - 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
 - 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując 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;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).