**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**w Publicznej Szkole Podstawowej nr 32 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Radomiu**

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.

2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutem Publicznej Szkoły Podstawowej nr 32 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Radomiu oraz obowiązującą nową podstawą programową z wychowania fizycznego w klasach IV - VIII.

**ZAŁOŻENIA OGÓLNE**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.

2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.

4.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona” , kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.

4.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru , z którego uczeń został oceniony.

4.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji , a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu , uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców.

4.4 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.

5. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie

6. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.

7. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny na stronie internetowej szkoły.

8. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

9. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

10. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje w skutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

11. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

12. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

13. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi

przysługuje prawo do egzaminu klasyfikacyjnego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe) oraz wiadomości, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego oraz przez wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

**PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA**

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen celujących, 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 stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

**POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:**

**Umiejętności indywidualne ruchowe,**

**Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,**

**Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

**DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

**Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność** p**ozalekcyjna - Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe.**

**Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.**

**SPOSÓB OCENIANIA**

Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,

Graficznie za pomocą (+) i (-)

Słownie

**CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszary – kryteria oceniania** | **Ilość ocen** |
| Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe | 2-6 ocen w semestrze |
| Ocena za uczestnictwo i przygotowanie do lekcji | 1 ocena w semestrze |
| Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej | 1-4 ocen w semestrze |
| Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna | 1 ocena za każdorazowy udział |

Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszycie pomocniczym przy pomocy umownych znaków.

**OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

**Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, a w przypadku klas sportowych koszykówki,

-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

**Kryteria oceny umiejętności ruchowych**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sposób wykonania próby** | **0cena** |
| Uczeń wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie i rytmieNie popełnia żadnych błędów technicznychStosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowejW powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienagannyWykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa | Celująca |
| Uczeń wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie i rytmieNie popełnia żadnych błędów technicznychStosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowejW powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczneWykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa | Bardzo dobra |
| Uczeń wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie i rytmiePopełnia drobne błędy techniczneStosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowejW powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczneWykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa | Dobra |
| Uczeń nie wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie i rytmiePopełnia błędy techniczneWykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowejW powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczneWykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa | Dostateczna |
| Uczeń nie wykonuje ćwiczenia w odpowiednim tempie i rytmiePopełnia duże błędy techniczneWykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowejW powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczneNie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa | Dopuszczająca |
| Uczeń odmówił wykonania próby | Niedostateczna |

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

**OCENA ZA UCZESTNICTWO i PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**

**Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową.

**Uwaga!!!**

**Zwolnień od lekarza oraz zwolnień od rodziców z powodu choroby nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.**

**Uczeń, który jest nieobecny na lekcji na potrzeby szkoły nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.**

**Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego **(tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica , dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

**OCENA - brak stroju sportowego**

**6 - 1**

**5 - 2-3**

**4 - 4-5**

**3 - 6-9**

**2 - 10-12**

**1 - 13 i wiecej**

**OCENA ZA AKTYWNO ŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

**PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:** przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

**MINUSY (-) uczniowie uzyskują:** przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

**Uczeń może uzyskać ocenę „+” lub „ –** „ spełniając wybrane kryteria.

**Jeżeli uczeń uzyska 6 „+” w miesiącu uzyskuje ocenę celującą, a uczeń który uzyska 4 „-„ otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ**

**POZALEKCYJN Ą**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

***ocena 5*** - za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

***ocena 6*** - uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach międzyszkolnych , miejskich, powiatowych,wojewódzkich.

***ocenę 5*** - uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w innych pozalekcyjnych zajęciach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

**ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4-8 - WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**(zgodnie z wewnętrznym systemem oceniania)**

**SKALA OCEN**

**1 - niedostateczny**

**2 - dopuszczający**

**3 - dostateczny**

**4 - dobry**

**5 - bardzo dobry**

**6 – celujący**

**PRZEDMIOT OCENY**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.

2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.

3. Stosunek do partnera i przeciwnika.

4. Stosunek do własnego ciała.

5. Aktywność fizyczna.

6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom

zdobytej wiedzy.

**KRYTERIA OCEN**

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczna i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowanie dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Poziom podstawowy**- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** - uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

 przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

 Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i leżenie przewrotne

Mini piłka nożna

 Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (prawą lub lewą nogą)

 Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka

 Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej

 Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna

 Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu

 Podanie jednorącz półgórne w marszu

Mini piłka siatkowa

 Odbicie piłki sposobem górnym nad głową

5) Wiadomości:

 Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

 Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne)

 Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

 przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

 podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

Mini piłka nożna:

 prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą

 uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

Mini koszykówka:

 kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się

 rzut do kosza z dwutaktu

Mini piłka ręczna:

 rzut na bramkę z biegu

 podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

 odbicie piłki sposobem górnym w parach

 zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5) Wiadomości:

 Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

 Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO

 Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

 Stanie na rr przy drabinkach

 Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

Mini piłka nożna:

 Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmiana tempa i kierunku poruszania się

 Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)

Mini koszykówka:

 Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

 Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

Mini piłka ręczna:

 Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego

 Podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

 Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach

 Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 4-5 m od siatki

5) Wiadomości:

 Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

 Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego

 Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

 Stanie na rr przy drabinkach

 Łączone formy przewrotów w przód i w tył

Piłka nożna:

 Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

 Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

 Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego

 Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

Piłka ręczna:

 Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem

 Poruszanie się w obronie (strefie)

Piłka siatkowa:

 Łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach

 Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki

5) Wiadomości:

 Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

 Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

 Przerzut bokiem

 „Piramida” dwójkowa

Piłka nożna:

 Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

 Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

 Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego

 Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Piłka ręczna:

 Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem

 Poruszanie się w obronie (każdy swego)

Piłka siatkowa:

 Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

 Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 m od siatki

5)Wiadomości:

 Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy

( odpowiedzi ustne lub pisemne)

 Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej

aktywności fizycznej

 Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej