

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 62 W ZESPOLE SZKÓŁ I PLACÓWEK NR 1  
W BYDGOSZCZY

## I. Przedmiotowy System Oceniania jest zgodny z:

1. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej
2. Statutem Szkoły Podstawowej nr 62 w Bydgoszczy
3. Zasadami Wewnętrznego Oceniania.

## II. Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

**III. Ocena z wychowania fizycznego** powinna być obiektywna i zindywidualizowana. Zawierać powinna ona indywidualne możliwości ucznia oraz jego **zaangażowanie w pracę nad sobą** (podmiotowe traktowanie ucznia).

## Na lekcjach wychowania fizycznego ocenie podlega:

1. wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć
2. systematyczność udziału ucznia w zajęciach
3. postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
4. jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz szeroko rozumianej kultury fizycznej
5. przygotowanie do lekcji (strój biała koszulka, ciemne spodenki, getry).

## IV. PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena semestralna i końcowa, oparta jest o cztery obszary oraz dwa dodatkowe, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany

system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się chęci i zaangażowanie, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

**Podstawowe obszary oceniania ucznia:**

1. Rozwój i sprawność fizyczna – indywidualne umiejętności ruchowe.
2. Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.
3. Frekwencja na zajęciach i przygotowanie do lekcji.
4. Edukacja zdrowotna.
5. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

**SPOSÓB OCENIANIA**

- Zgodnie z ZWO wg skali ocen 1 - 6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-), (np.) - nieprzygotowanie, brak stroju, praca i zaangażowanie na lekcji - zachowanie
- Słownie.

**CZESTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**

<b>OBSZARY/KRYTERIA OCENIANIA</b>	<b>IŁOŚĆ OCEN</b>
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	w zależności od zadań kontrolno - oceniających 4-6 ocen w semestrze
Ocena za frekwencję na zajęciach .	1 ocena w semestrze
Ocena za przygotowanie do lekcji (strój sportowy).	1 ocena w semestrze <b><u>oraz oceny cząstkowe za brak stroju (-)</u></b>
Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	Uzyskanie 5 x „+” równa się z oceną bdb (egzekwowana w postaci „+” i „-:” przyznawanych po każdej lekcji
Ocena za udział w zawodach sportowych.	1 ocena za każdorazowy udział
Aktywność poza lekcyjna w SKS (frekwencja), w MDK lub klubie sportowym - udokumentowana	Jednostkowa ocena celująca w II semestrze roku szkolnego.

**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 (podstawowej), lekkiej atletyki.

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

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu umiejętności bez uzasadnienia.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem powinien w ciągu pierwszego tygodnia po zwolnieniu uzgodnić termin indywidualnego zaliczenia. Na uzupełnienie lub poprawę uczeń ma 2 tygodnie. Czas ten liczony jest od momentu uzgodnienia terminu poprawy. Po upływie tego czasu, w wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.

## **OCENA ZA FREKWENCJĘ**

### **Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności (usprawiedliwionej lub nieusprawiedliwionej), spowodowanej sytuacją losową.

<b>OCENA</b>	<b>% LEKCJI</b>
6	min. na 90% lekcji uczeń musi ćwiczyć
5	min. na 80% lekcji uczeń musi ćwiczyć
4	min. na 70% lekcji uczeń musi ćwiczyć
3	min. na 60% lekcji uczeń musi ćwiczyć
2	min. na 50% lekcji uczeń musi ćwiczyć
1	min. na 40% lekcji uczeń musi ćwiczyć

Np. W semestrze odbyło się 60 lekcji. Uczeń był na 60 lekcjach, ale ćwiczył tylko na 36, ponieważ był chory, z pozostałych był zwolniony. Ilość lekcji, na których uczeń ćwiczył stanowi 60% ogółu i dlatego uczeń otrzymuje z tego obszaru ocenę dostateczną (3).

#### **Uwaga!!!**

**Zwolnień od lekarza** nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.

**Niedyspozycja** nie zwalnia dziewcząt z aktywnego udziału w lekcji wychowania fizycznego i samopoczucia, dopuszcza wybór ćwiczeń do stanu fizycznego uczennicy – zwalnia z ćwiczeń siłowych, mięśni brzucha i wytrzymałościowych. W przypadku problemów związanych z niedyspozycją, wymagana jest konsultacja lekarska.

## **OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI (strój sportowy)**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (tj. **spodenki sportowe, koszulka biała, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez uciezkę 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 uciezki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

<b>OCENA</b>	<b>Brak stroju sportowego</b>
<b>6</b>	<b>0</b>
<b>5</b>	<b>1-3</b>
<b>4</b>	<b>4-6</b>
<b>3</b>	<b>7-9</b>
<b>2</b>	<b>10-12</b>
<b>1</b>	<b>13 i więcej</b>

### **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ 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, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu i innych, przestrzeganie zasad bhp regulaminów 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.

Za uzyskanie:

- 5 plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą,

- 4 plusów i 1 minusa -ocenę dobrą,
- 3 plusów i 2 minusów – ocenę dostateczną,
- 2 plusów i 3 minusów – ocenę dopuszczającą,
- 1 plus i 4 minusy – ocena niedostateczną

Ocena					
bardzo dobra	+	+	+	+	+
dobra	+	+	+	+	-
dostateczna	+	+	+	-	-
dopuszczająca	+	+	-	-	-
niedostateczna	+	-	-	-	-

Podsumowanie aktywności następuje co 5 jednostek lekcyjnych i uczeń otrzymuje ocenę wynikającą z otrzymanych plusów i minusów.

### **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH**

Uczeń za udział w zawodach i godne reprezentowanie szkoły otrzymuje jednostkową ocenę celującą.

#### **Postanowienia końcowe**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia średnią ocenę z ocen z poszczególnych obszarów.
3. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej śródrocznej i końcowo rocznej z podstawowych obszarów oceniana.
4. Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:  
*celujący* – średnia 5,4 i wyżej;  
*bardzo dobry* – średnia 4,7 i więcej;  
*dobry* – średnia 3,7 i więcej  
*dostateczny* - średnia 2,7 i więcej  
*dopuszczający* – średnia 1,7 i więcej  
*niedostateczny* – średnia poniżej 1,6 i mniej
5. Uczeń, który otrzyma **ocenę niedostateczną** na koniec pierwszego semestru, jeśli wyrazi zgodę, ma możliwość poprawy oceny. Termin ustala nauczyciel wychowania fizycznego. Natomiast, jeśli uczeń nie poprawi **oceny niedostatecznej** na pierwszy semestr to w drugim semestrze musi otrzymać, co najmniej ocenę dostateczną na koniec II semestru.
6. **W indywidualnych przypadkach kryteria mogą ulec zmianie.**

#### **Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego**

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W tym przypadku na wniosek rodziców skierowany do dyrektora szkoły uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego, zajęć komputerowych, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony" albo "zwolniona".

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

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.

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 dostarczonego wychowawcy lub nauczycielowi uczącemu.

## **Zasady oceniania w klasach IV -VIII - przedmiot Wychowanie Fizyczne**

(zgodnie z Zasadami Wewnętrznego Oceniania)

### **SKALA OCEN**

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dotatkowe oznaczenia: +

## **EDUKACJA ZDROWOTNA**

### **OCENA CELUJĄCA ( 6)**

- Otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą.
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Zajmuje punktowane miejsce w zawodach miejskich, wojewódzkich lub ogólnopolskich.

- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. Jest kulturalny, wykonuje polecenia n-la, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Należy do Szkolnego Klubu Sportowego, Młodzieżowego Domu Kultury, klubu sportowego i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
- Bierze udział w sportowych imprezach szkolnych i międzyszkolnych, osiąga w sporcie wysokie wyniki.

### **OCENA BARDZO DOBRA ( 5 )**

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

### **OCENA DOBRA ( 4 )**

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

### **OCENA DOSTATECZNA ( 3 )**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji

- Nie wykazuje aktywności na lekcjach
- Uczestniczy w minimum 60% zajęć.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA ( 2 )**

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%)
- i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

### **OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1 )**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

## **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

### **Klasa IV**

#### **I. \_Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

##### 1. \_W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. rozpozna 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 marszobieg 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 przyborem 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.

## Klasy V i VI

### 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, indywidualne 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.

## **Klasy VII i VIII**

### **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 zwinnosciowo-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).