PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KL. IV-VIII
ZGODNIE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO

- **Przedmiot oceny:**

  Podstawą oceny jest indywidualny postęp ucznia i wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
  Głównym zadaniem oceny jest umożliwienie uczniowi samorealizacji, ocena postępów, poznanie własnej sprawności, a także mobilizacja do podjęcia wysiłku na drodze samodoskonalenia.
  Ocena uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości ucznia.

  Ocenie podlegają:

1. **Chęci, czyli stosunek ucznia do własnej aktywności fizycznej, jako wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.**
2. **Postęp, czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej.** (Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodny z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów, sprawdzianów należy odnosić do postępu, który robi dany uczeń).
3. **Kompetencje społeczne (Postawa) czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego. Kształtowanie własnego rozwoju, autonomiczne i odpowiedzialne uczestniczenie w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.**
4. **Rezultat, czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywanych ćwiczeń.**

Przy wystawianiu oceny śródrocznej i końcowej ocenie podlegają
- postawa wobec przedmiotu
- wiadomości
- postęp w poziomie sprawności fizycznej
- współpraca z nauczycielem i uczniami
- aktywność na lekcji
- zaangażowanie w szkolne pozalekcyjne zajęcia sportowe – SKS i udział w zawodach międzyszkolnych
- wybitne osiągnięcia sportowe na szczeblu ogólnopolskim
- organizowanie zawodów i sędziowanie

- **Wagi ocen wynikające ze specyfiki zajęć**

  Ustala się podczas wystawiania ocen następujące wagi:
  waga 5 za:
  - strój sportowy (biała koszulka, spodenki, obuwie sportowe na jasnej podeszwie)
  - postawę na lekcji, która może się przejawiać w postawie wobec kolegów, nauczyciela i przedmiotu, zainteresowaniu lekcją, przygotowaniu do lekcji, samodzielnej inicjatywie ucznia, pomocy w organizowaniu zajęć.

- aktywność na lekcji
- udział w zawodach i SKS-ach oraz pomoc w sędziowaniu

waga 3 za:
- sprawdziany

waga 1 za:
- pozalekcyjne formy aktywności ruchowej udokumentowane przez klub lub sekcję
- wyniki rywalizacji w różnych aktywnościach ruchowych, podczas lekcji

1. **Wiadomości, poziom sprawności fizycznej i umiejętności oceniane są w skali cyfrowej od 1-6:**
2. **Zaangażowanie poza lekcjami wf (udział w zawodach) nagradzane są ocenami 5-6**
3. **Postawa wobec przedmiotu, współpraca uczniów z nauczycielem, inwencja twórcza, oceniane są za pomocą (+) i (-).**

Plusami uczniowie są nagradzani za aktywność na lekcji:
- Zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji
- Przeprowadzenie interesującej rozgrzewki
- Wykazanie się wiadomościami (np. odpowiedź na pytanie zadane na zajęciach)
- Wykazanie inwencji twórczej, np. propozycje ćwiczeń, zabaw
- Wykorzystanie nietypowych przyborów
- Przeprowadzenie gry, zabawy

Minusy uczeń otrzymać może za:
- Nieodpowiednia postawa sportowa (brak dyscypliny, niesportowe zachowanie)
- Nieznajomość zasad i przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania, z którymi został zaznajomiony na wcześniejszych lekcjach
- Nieznajomość lub nierespektowanie zasad bhp obowiązujących podczas zajęć wychowania fizycznego.

W dzienniku nauczyciel zapisuje plusy i minusy oraz oceny za umiejętności, wiedzę oraz motoryczność.
- ocenę bardzo dobrą - za każde trzy uzyskane plusy
- ocenę ndst. - za każde trzy minusy.

Ocena niedostateczna obniża ocenę ucznia.

Dopuszczalne są 3 braki stroju na dany okres, każdy kolejny brak, to ocena niedostateczna, która uniemożliwia otrzymanie oceny celującej na okres. Więcej niż jedna ocena ndst za brak stroju uniemożliwia otrzymanie oceny bdb na semestr.

Aby uczeń mógł być klasyfikowany z przedmiotu musi być i ćwiczyć na min. 50% lekcji.

Załącznik nr 1 do przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCEN – WYMAGANIA OGÓLNE

CELUJĄCY – UCZEŃ:

- reprezentuje SP1 w zawodach międzyszkolnych objętych kalendarzem współzawodnictwa szkół zorganizowanych przez Referat Sportu UM Siemianowice
- opanował wszystkie zadania przewidziane programem nauczania
- osiąga znaczące postępy w usprawnianiu
- zna i zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach wf
- zawsze reprezentuje pozytywną postawę i zaangażowanie na lekcji
- jest zawsze przygotowany do lekcji
  bierze czynny udział w zajęciach
- zawsze prezentuje higieniczny tryb życia
- nie otrzymał żadnej negatywnej oceny za postawę na lekcji i brak stroju

BARDZO DOBRY – UCZEŃ:

- opanował wszystkie zadania przewidziane programem nauczania
- osiąga duże postępy w usprawnianiu
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach wf
- prezentuje pozytywną postawę i zaangażowanie na lekcji
- jest zawsze przygotowany do lekcji
- bierze czynny udział w zajęciach
- zawsze prezentuje higieniczny tryb życia
- nie otrzymał więcej niż jedną negatywną ocenę za postawę na lekcji i brak stroju

DOBRY – UCZEŃ:

- opanował wszystkie zadania przewidziane programem nauczania
- zazwyczaj osiąga postępy w usprawnianiu
- zazwyczaj zna i stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach wf
- zazwyczaj prezentuje pozytywną postawę na lekcji
- zazwyczaj jest przygotowany do lekcji
- zazwyczaj bierze czynny udział w zajęciach
- prowadzi higieniczny tryb życia

DOSTATECZNY - UCZEŃ:

- opanował większość zadań przewidziane programem nauczania
- osiąga słabe postępy w usprawnianiu
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach wf
- nie zawsze prezentuje pozytywną postawę na lekcji
- nie zawsze jest przygotowany do lekcji
- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- nie wykazuje się na co dzień higienicznym trybem życia

DOPUSZCZAJĄCY – UCZEŃ:

- opanował niewielką ilość zadań przewidzianych programem nauczania
- osiąga minimalne postępy w usprawnianiu
- zna, choć nie zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach wf

- często jest nieprzygotowany do lekcji
- bierze bierny udział w zajęciach lub ich unika i nie wykazuje się higienicznym trybem życia

NIEDOSTATECZNY – UCZEŃ

- nie opanował większości zadań przewidzianych programem nauczania
- nie uzyskuje postępów w usprawnianiu
- nie zna i nie stosuje zasad bezpieczeństwa na zajęciach wf
- często bywa niezdyscyplinowany
- jest bierny na zajęciach lub nie uczestniczy w nich wcale
- nie prowadzi higienicznego trybu życia

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice poinformowani są przez wpis do dziennika.

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości, umiejętności są integralną częścią niniejszych zasad.

Załącznik nr 2 do przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY IV W ZAKRESIE:

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**

- Rozpoznaje zdolności kondycyjne (wytrzymałościowe, siłowe, szybkościowe), zdolności koordynacyjne (szybkość reakcji, równowaga);
- Wie, że tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku najlepiej w pozycji siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe u dzieci ok. 100 uderzeń/min), tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym;
- Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała (głowa trzymana prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch wciągnięty, nogi, stopy ustawione równolegle)

2. **W zakresie umiejętności uczeń:**

- Mierzy wysokość i masę ciała w gabinecie pielęgniarki szkolnej z pomocą nauczyciela przenosi swoje wyniki na siatki centylowe i interpretuje uzyskane wyniki;
- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku (pomiaru dokonujemy przez 15s , uzyskany wynik mnożymy przez 4, tak aby uzyskać wartość tętna minutowego);
- Wykonuje próbę cech motorycznych za pomocą MTSF;
- Potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne cechy motoryczne (szybkość, siła, wytrzymałość, równowaga, zwinność, szybkość reakcji);
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**

- Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowych , przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu;
- Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- Wie, że technika to sposób wykonania ćwiczenia określony przepisami, które obowiązują w danej dyscyplinie sportowej lub zabawie rekreacyjnej, a taktyka to sposób prowadzenia rywalizacji sportowej lub rekreacyjnej z zachowaniem przepisów i zasad;
- Wymienia miejsca , obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- Wie, że flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi a 5 kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych kontynentów(Europa-niebieski, Afryka-czarny, Ameryka-czerwony, Azja-żółty , Australia- zielony). Znicz olimpijski łączy tradycję nowożytnych igrzysk olimpijskich z igrzyskami antycznymi.

2 **W zakresie umiejętności uczeń:**

- *Wykonuje i stosuje w grze:*

a. Kozłowanie piłki w miejscu i ruchu po prostej PR i LR , po prostej ze zmianą ręki kozłującej (koszykówka, piłka ręczna);
b. Prowadzenie piłki wew. cz. stopy prawej i lewej nogą (piłka nożna);
c. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu (koszykówka);
d. Podanie piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu (piłka ręczna);
e. Rzut piłki oburącz z miejsca do kosza;
f. Rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę (piłka ręczna);
g. Strzał piłki do bramki wew. cz. stopy z miejsca (piłka nożna);
h. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w piłce siatkowej.

- *Uczestniczy w mini grach:*
  a. Grze uproszczonej i szkolnej w mini koszykówce;
  b. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce ręcznej;
  c. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce siatkowej;
  d. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce nożnej.
- *Organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe, stosuje reguły zabawy, przepisy gier w formie uproszczonej.*
- *Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, motoryczno-dydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu.*
- *Wykonuje przewrót w przód:*
  a. Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
  b. Z półprzysiadu do przysiadu podpartego.
- *Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, łączy następujące elementy* (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego);
- *Wykonuje skoki zawrotne, przez ławeczkę.*
- *Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce.*
- *Starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i biegu na odcinku 30-40 m:*
  a. Z ustawienia przodem do kierunku biegu;
  b. Z ustawienia tyłem do kierunku biegu;
  c. Z ustawienia bokiem do kierunki biegu.
- *Wykonuje marszobiegi w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przełajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych.*
- *Wykonuje rzuty z miejsca i krótkiego rozbiegu różnymi przyborami: piłeczka palantowa, piłka lekarska.*
- *Wykonuje skok w dal : z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia z prawej i lewej nogi, z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi.*

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- *Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.*
- *Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku min.:*
  - na boisku sportowym, placu zabaw przebywa tyko pod opieka nauczyciela;

- zawsze ma odpowiedni strój sportowy;
- obuwie jest dostosowane do powierzchni w sali gimnastycznej;
- odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy;
- zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.

- *wymienia osoby , do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia, lub zdrowia, zna numery służby ratowniczej.*

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- *Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych:*
  - umie wykonać czynności związane z ochroną i samoochroną w trakcie ćwiczeń;
  - nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia;
  - w sposób ergonomiczny przenosi lub podnosi sprzęt i urządzenia sportowe;
  - nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenia dla zdrowia i życia innych współćwiczących;
  - zawsze ma odpowiedni strój sportowy.
- *wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych:*
  - korzysta z boisk specjalistycznych;
  - zgłasza usterki techniczne urządzeń sportowych.
- *posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.*
- *wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku min.: poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki upadku, potrafi asekurować upadek, zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte, po skokach gimnastycznych wykonuje zeskok zawsze na materace, skok w dal wykonuje do piasku, zeskok po skoku wzwyż zawsze na materac.*

EDUKACJA ZDROWOTNA

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- *Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia min.: poprzez regularną aktywność fizyczną:*
  - redukujemy ryzyko wystąpienia nadwagi oraz chorób przewlekłych- cukrzycy, niedokrwistość serca;
  - zapobiegamy osteoporozie;
  - zwiększamy odporność organizmu;
  - poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego;
  - zmniejszamy zjawisko stresu;
  - promujemy zdrowy styl życia.
- *Opisuje zasady zdrowego odżywiania, opisuje piramidę żywienia:* podstawa- aktywność fizyczna, drugie piętro- warzywa i owoce, trzecie piętro- produkty pełno ziarniste, czwarte piętro- produkty mlecze, piąte piętro- ryby ,mięso chude, na szczycie piramidy oleje roślinne.
- *Wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych.*
- *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.*
- *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.*

- *Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku(WHO, UE).*

2. **W zakresie umiejętności uczeń:**

- *Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży ;*
- *Przyjmuje prawidłowa postawę ciała w różnych sytuacjach;*
- *Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.*

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W rocznym planie nauczania zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

UCZEŃ:

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporzadkowania się decyzją sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
- Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
- Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju, ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY V-VI W ZAKRESIE:

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**

- Rozpoznaje zdolności kondycyjne (wytrzymałościowe, siłowe, szybkościowe), zdolności koordynacyjne(szybkość reakcji, równowaga);
- Wie, że do badania poziomu sprawności motorycznej służy min. Test Zuchory
- Wie, że test Coopera służy do diagnozowania wytrzymałości tlenowej
- Wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę.

2 **W zakresie umiejętności uczeń:**

- Wykonuje próbę cech motorycznych za pomocą testu Zuchory i interpretuje ją;

- Potrafi zademonstrować ćw. rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem
- Demonstruje ćwiczenia wspomagające mięśnie posturalne

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**

- Opisuje zasady wybranej gry europejskiej;
- Zna rekomendacje Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej dla swojego wieku
- Zna komendy do startu niskiego
- Zna ogólne zasady rozgrywania biegu długiego.
- Definiuje pojęcie rozgrzewki opisuje jej zasady
- Rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- Opisuje podstawowe zasady taktyki ataku i obrony w piłce nożnej, koszykówce, piłce ręcznej i siatkówce

2. **W zakresie umiejętności uczeń:**

- *Wykonuje i stosuje w grze:*
  a. Kozłowanie piłki w ruchu PR i LR , ze zmianą kierunku i tempa (koszykówka, piłka ręczna);
  b. Prowadzenie piłki PN i LN ze zmianą kierunku i tempa oraz strzał na bramkę (piłka nożna);
  c. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu (koszykówka);
  d. Podanie piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu(piłka ręczna);
  e. Rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu – dwutakt (koszykówka);
  f. Rzut piłki na bramkę z biegu (piłka ręczna);
  g. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz rozegranie piłki „na trzy" (siatkówka).
  h. Zagrywkę z niepełnej odległości przez siatkę
  i. Rzut i chwyt ringo
  j. Odbicie piłeczki tenisowej forhendem i backendem
  k. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych
- *Uczestniczy w mini grach:*
  a. Grze uproszczonej i szkolnej w mini koszykówce;
  b. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce ręcznej;
  c. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce siatkowej;
  d. Grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce nożnej.
- *Organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe, stosuje reguły zabawy, przepisy gier w formie uproszczonej.*
- *Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, motoryczno-dydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu.*
- *Wykonuje przewrót w przód z* marszu i przewrót w tył z przysiadu oraz stanie na głowie

- *Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, łączy poznane elementy* gimnastyczne
- *Wykonuje skoki zawrotne przez skrzynię.*
- *Wykonuje marszobiegi w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przełajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych.*
- *Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego*
- *Wykonuje bieg długi ze startu wysokiego*
- *Wykonuje rzuty z rozbiegu różnymi piłkami w tym piłeczką palantową.*
- *Wykonuje skok w dal z rozbiegu.*

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- *Zna regulaminy szkolnych obiektów sportowych.*
- *Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku min.:*
  - na boisku sportowym, placu zabaw przebywa tyko pod opieka nauczyciela;
  - zawsze ma odpowiedni strój sportowy;
  - obuwie jest dostosowane do powierzchni w sali gimnastycznej;
  - odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy;
  - zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.
- *Zna zasady udzielania pierwszej pomocy*
- *Wymienia osoby , do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, zna numery służby ratowniczej.*

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- *Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych:*
  - umie wykonać czynności związane z ochroną i samoochroną w trakcie ćwiczeń;
  - nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia;
  - w sposób ergonomiczny przenosi lub podnosi sprzęt i urządzenia sportowe;
  - nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenia dla zdrowia i życia innych współćwiczących;
  - zawsze ma odpowiedni strój sportowy adekwatny do warunków atmosferycznych
  - umie wykonać el. samoobrony: unik, pad, zasłona
- *Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych:*
  - korzysta z boisk specjalistycznych;
  - zgłasza usterki techniczne urządzeń sportowych.
- *Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.*

EDUKACJA ZDROWOTNA

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- *Opisuje pojęcie zdrowia i wypoczynku.*
- *Wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych.*
- *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.*
- *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.*
- *Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej UE dla swojego wieku.*

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- *Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych ;*
- *Przyjmuje prawidłowa postawę ciała w różnych sytuacjach;*
- *Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.*

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W rocznym planie nauczania zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

UCZEŃ:

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporzadkowania się decyzją sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
- Pełni rolę organizatora i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
- Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując się empatią i asertywnością.
- Motywuje innych do wysiłku fizycznego.
- Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju, ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY VII-VIII W ZAKRESIE:

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**
- Jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju

2. **W zakresie umiejętności uczeń:**
- Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała i samodzielnie je interpretuje
- Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
- Ocenia i interpretuje własny poziom sprawności fizycznej
- Demonstruje zestaw ćw. kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz prawidłową postawę ciała

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. **W zakresie wiedzy uczeń:**
- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Wskazuje korzyści wynikające z aktywności w terenie
- Zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje wybrane, nowoczesne formy ruchu
- Opisuje zasady wybranej aktywności spoza Europy
- Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

2. **W zakresie umiejętności uczeń:**
- *Wykonuje i stosuje w grze:*
  a. Zwody, obronę „każdy swego" (koszykówka, piłka ręczna i nożna);
  b. Prawidłowo ustawia się na boisku w obronie i ataku (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna i nożna);
  c. Wykonuje wystawienie, zbicie i odbiór piłki (siatkówka).
  d. Odbicie piłeczki tenisowej forhendem i backendem
  e. Wykonuje dowolny, opracowany przez siebie układ taneczny
  - *Uczestniczy i sędziuje w grach:*
  a. Grze uproszczonej i szkolnej w koszykówce;
  b. Grze uproszczonej i szkolnej w piłce ręcznej;
  c. Grze uproszczonej i szkolnej w piłce siatkowej;
  d. Grze uproszczonej i szkolnej w piłce nożnej.
- *Planuje rozgrywki szkolne systemem „pucharowym" i "każdy swego"*
- *Uczestniczy w wybranej aktywności spoza Europy.*
- *Wykonuje* stanie na głowie
- *Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, łączy poznane elementy* gimnastyczne
- *Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie - bieg na orientację*
- *Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu*

- *Wykonuje skok w dal z odbicia ze strefy oraz skok wzwyż techniką naturalną*
- *Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną z wykorzystaniem urządzeń monitorujących lub aplikacji internetowych*
- *Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności*

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- *Zna regulaminy szkolnych obiektów sportowych.*
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych:
  - *umie wykonać czynności związane z asekuracją i samo asekuracją w trakcie ćwiczeń;*
  - *posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem*
  - *nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia;*
  - *nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenia dla zdrowia i życia innych współćwiczących;*
  - *zawsze ma odpowiedni strój sportowy adekwatny do warunków atmosferycznych;*
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych

EDUKACJA ZDROWOTNA

1. W zakresie wiedzy uczeń:

a. *Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim;*
b. *Omawia konsekwencje stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;*
c. *Wymienia skutki nieuzasadnionego odchudzania się;*
d. *Wymienia przyczyny i skutki otyłości.*
e. *Wymienia skutki używania sterydów dla zwiększenia masy mięśniowej*
f. *Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.*
g. *Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ*

2. W zakresie umiejętności uczeń:

a) *opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą i wypoczynkiem, oraz wysiłkiem umysłowym i fizycznym rozumiejąc role wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy*
b) *demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości*

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W rocznym planie nauczania zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

UCZEŃ:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporzadkowania się decyzją sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacjach 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. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
5. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując się empatią i asertywnością
6. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i szczególnych potrzebach edukacyjnych
7. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju, ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
9. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
10. Wyjaśnia jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną