

**Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania
poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
w roku szkolnym 2023/2024**

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- Sprawność motoryczną (kontrolna i oceniana)
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości

Przy ustalaniu ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania edukacyjne określone w podstawie programowej oraz zawarte w przyjętym do realizacji programie nauczania są dostosowywane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów, którzy:

1. posiadają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – na podstawie tego orzeczenia oraz ustaleń zawartych w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym;
2. posiadają orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania – na podstawie tego orzeczenia;
3. posiadają opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, o specyficznych trudnościach w uczeniu się lub inną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, wskazującą na potrzebę takiego dostosowania – na podstawie tej opinii;
4. nie posiadają orzeczenia lub opinii wymienionych w pkt 1–3, który jest objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole – na podstawie rozpoznania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia dokonanego przez nauczycieli i specjalistów;
5. posiadają opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

Śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne

Ocenę celującą (6) nauczyciel ustala uczniowi, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w obszarach aktywności ucznia na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą (5) nauczyciel ustala uczniowi, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w obszarach aktywności ucznia. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą nauczyciel (4) ustala uczniowi, który bez większych uwag wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołą.

Ocenę dostateczną (3) nauczyciel ustala uczniowi, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę, lub ich unika.

Ocenę dopuszczającą (2) nauczyciel ustala uczniowi, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Osiąga znikomy postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. Niechętnie lub w ogóle nie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocenianie bieżące

Skala ocen:

celujący - 6
bardzo dobry - 5
dobry - 4
dostateczny - 3
dopuszczający - 2
niedostateczny – 1

Inne oznaczenia w dzienniku:

niedyspozycja – nd
zwolnienie lekarskie – zl
zwolnienie rodzicielskie – zr
nieprzygotowanie – np
nieobecność – nb

Formy i metody kontroli:

- obserwacja ucznia w trakcie zajęć (premiowanie aktywności),
- zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych,
- testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia),
- testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości (w zależności od potrzeb),
- samoocena.

Częstotliwość i kryteria oceniania bieżącego:

- Aktywne uczestnictwo na zajęciach (1 raz w miesiącu) wg skali:
 - celujący - uczestnictwo we wszystkich zajęciach,
 - bardzo dobry – wszystkie nieobecności lub braki aktywności usprawiedliwione,
 - dobry – jedna nieobecność lub brak aktywności nieusprawiedliwiona,
 - dostateczny – dwie nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione,
 - dopuszczający – trzy nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione,

- niedostateczny – więcej niż trzy nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione.

Jeżeli uczeń w danym miesiącu nie ćwiczył więcej niż 50% (usprawiedliwione) nie otrzymuje w danym miesiącu oceny za aktywność (wpis nb)

- Diagnostyka i postęp sprawności fizycznej (minimum 1 raz w semestrze).
- Umiejętności (nie mniej niż 1 raz w miesiącu).
- Wiadomości (na bieżąco wg potrzeb, nie mniej niż 1 raz w semestrze).
- Aktywność dodatkowa: uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych; aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (na bieżąco).

Zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

1. Uczeń jest zobowiązany poznać i przestrzegać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego.
2. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy i porządek w szatniach (przebieralniach).
3. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych, zdejmować biżuterię i okulary (przy dużej wadzie wzroku zaleca się okulary sportowe), spinać długie włosy. Nauczyciel ze względów bezpieczeństwa może nie dopuścić do ćwiczeń ucznia, który mógłby stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa siebie lub innych ćwiczących (np. długie paznokcie podczas gier kontaktowych).
4. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
5. Uczeń może zostać zwolniony z zajęć WF długoterminowo (powyżej 30 dni) ze względu na stan zdrowia, a decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego (Procedury uzyskiwania zwolnień z wychowania fizycznego).
6. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
7. Dziewczęta mogą zgłosić brak aktywnego udziału w lekcji (niedyspozycja) dwa razy w miesiącu bez żadnych konsekwencji.
8. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, odpowiadają uczniowie.
9. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) naraża się na nieklasyfikowanie.

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w testach sprawności fizycznej; np. MTSF, Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – wykonuje próbę Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) wykonuje marszobiegi terenowe - Test Coopera 	
Sprawność fizyczna, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje test siły mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF) wykonuje test gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) 	
Umiejętności ruchowe, uczeń:	
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start wysoki i bieg na długim dystansie wykonuje start niski- szybki bieg na dystansie sprinterskim skacze w dal, dokonuje pomiaru długości skoku skacze wwyż wykonuje bieg zwinnościowy rzuca piłką lekarską 2 kg rzuca piłeczką palantową wykonuje marszobiegi terenowe
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje leżenie przewrotne i przerzutne wykonuje zwis na drążku na ugiętych ramionach (w sekundach) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu wykonuje układ gimnastyczny wg własnej inwencji wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę
Mini piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy prowadzi piłkę po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.
Mini koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> podaje i chwytą piłkę oburącz w miejscu. koźluje piłkę w marszu i w biegu ze zmianą tempa i kierunku, ze zmianą ręki koźlującej. rzuca do kosza z miejsca. podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i koźłem.
Mini piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> podaje i chwytą piłkę w miejscu lub w ruchu. uderza piłkę o ścianę. rzuca piłkę do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.
Mini piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> przyjmuje postawę siatkarską. odbija piłkę sposobem górnym po własnym podrzucie.
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> odbija lotkę forhend, bekhend wykonuje zagrywkę forhendową i bekhendową uczestniczy w grze pojedynczej i podwójnej
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi piłkę po prostej kończąc pchnięciem na bramkę z odl. 3m. prowadzi piłkę w dwójkach.
Pływanie	<ul style="list-style-type: none"> utrzymuje się na wodzie samodzielnie lub z przyborem pokonuje określony dystans na miarę swoich możliwości.

Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • odbija piłeczkę forhendem, bekhendem • wykonuje prawidłowo pod względem przepisów serw w grze pojedynczej.
---------------	---

Wiadomości, uczeń:

- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- nazywa ćwiczenia gimnastyczne.
- mierzy tętno przed i po wysiłku.
- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie.
- dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.
- dokonuje samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
- przestrzega podstawowych przepisów mini gier zespołowych.

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w testach sprawności fizycznej; np. MTSF, Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – wykonuje próbę Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) wykonuje marszobiegi terenowe - Test Coopera 	
Sprawność fizyczna, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje test siły mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF) wykonuje test gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) 	
Umiejętności ruchowe, uczeń:	
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start wysoki i bieg na długim dystansie wykonuje start niski- szybki bieg na dystansie sprinterskim skacze w dal, dokonuje pomiaru długości skoku skacze wzwyż wykonuje bieg zwinnościowy rzuca piłką lekarską 2 kg rzuca piłeczką palantową wykonuje marszobiegi terenowe
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje przewroty w przód z marszu z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego wykonuje zwis na drążku na ugiętych ramionach (w sekundach) wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem – mostek
Mini piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi i przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem prowadzi piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą uderza piłkę prostym podbiciem (piłka w ruchu) uderza piłkę prostym podbiciem na bramkę
Mini koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> koźtuje piłkę w dowolnym tempie slalomem, ze zmianą ręki koźtującej rzuca do kosza z dwutaktu
Mini piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> chwyci piłkę oburącz i podaje jednorącz w ruchu (podanie półgórne) rzuca na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków chwyci i podaje piłkę w trójkach.
Mini piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> zagrywa sposobem dolnym z 3-4 m od siatki odbija piłkę sposobem górnym
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> odbija lotkę forhend, bekhend wykonuje zagrywkę forhendową i bekhendową uczestniczy w grze pojedynczej i podwójnej
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi piłkę po prostej i slalomem kończąc pchnięciem na bramkę prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach strzela na bramkę
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> odbija piłeczkę forhendem, bekhendem wykonuje prawidłowo pod względem przepisów serw w grze pojedynczej stosuje przepisy w grze

Wiadomości, uczeń:

- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej)
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- omawia zasady hartowania
- omawia piramidę żywieniową

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w testach sprawności fizycznej; np. MTSF, Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – wykonuje próbę Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) wykonuje marszobiegi terenowe - Test Coopera 	
Sprawność fizyczna, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje test siły mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF) wykonuje test gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) 	
Umiejętności ruchowe, uczeń:	
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start wysoki i bieg na długim dystansie wykonuje start niski- szybki bieg na dystansie sprinterskim skacze w dal, dokonuje pomiaru długości skoku skacze wwyż wykonuje bieg zwinnościowy rzuca piłką lekarską 2 kg rzuca piłeczką palantową wykonuje marszobiegi terenowe
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje przewroty w przód z marszu z naskoku wykonuje stanie na ramionach przy drabinie wykonuje przerzut bokiem wykonuje zwis na drążku na ugiętych ramionach (w sekundach) wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem – mostek
Mini piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi i przyjmuje piłkę prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się uderza piłkę prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego) uderza piłkę prostym podbiciem na bramkę
Mini koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> podaje i chwytą piłkę oburącz w ruchu rzuca do kosza z dwutaktu z biegu koźluje po kole, rzuca do kosza
Mini piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> porusza się po boisku chwytą i podaje piłkę w trójkach rzuca piłkę do bramki po trzech krokach
Mini piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę dolną z 4-5m odbija piłkę sposobem górnym
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> porusza się po korcie odbija lotkę forhend, bekhend wykonuje zagrywkę forhendową i bekhendową uczestniczy w grze pojedynczej i podwójnej stosuje przepisy w grze
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi piłkę po prostej i slalomem kończąc pchnięciem na bramkę prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach

	<ul style="list-style-type: none"> • strzela na bramkę z różnych pozycji
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • odbija piłeczkę forhendem, bekhendem • wykonuje prawidłowo pod względem przepisów serw w grze pojedynczej • stosuje przepisy w grze
Wiadomości, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych • opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego • opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych • wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku • definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady • opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego • wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej • omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku • wymienia przyczyny otyłości 	

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w testach sprawności fizycznej; np. MTSF, Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – wykonuje próbę Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) wykonuje marszobiegi terenowe - Test Coopera 	
Sprawność fizyczna, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje test siły mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF) wykonuje test gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) 	
Umiejętności ruchowe, uczeń:	
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start wysoki i bieg na długim dystansie wykonuje start niski- szybki bieg na dystansie sprinterskim stosuje komendy startowe i stosuje przepisy konkurencji biegowych. skacze w dal, dokonuje pomiaru długości skoku skacze wzwyż wykonuje bieg zwinnościowy rzuca piłką lekarską 3 kg wykonuje marszobiegi terenowe пча kulą techniką naturalną przekazują pałeczkę sztafetową w strefie zmian
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje piramidy dwójkowe, trójkowe wykonuje prosty układ przy muzyce wg własnej inwencji wykonuje zwis na drążku na ugiętych ramionach dla dziewcząt /ilość sekund w pełnym zwisie/ wykonuje ugięcia ramion w podporze przodem /pompki/ dla chłopców – ilość razy wykonuje wymyk i odmyk na drążku wykonuje łączone przewroty w przód
Piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi i przyjmuje piłkę ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej wykonuje zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze
Koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> podaje i chwytą piłkę koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się rzuca do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego koźluje wykonując półobrót wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze
Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> porusza się w obronie „każdy swego” rzuca piłkę do bramki po podaniu i po zwodzie pojedynczym stosuje zasady fair play w grze wykorzystuje poznane elementy w grze
Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę dolną i górną z 6m od siatki odbija piłkę sposobem górnym i dolnym wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> porusza się po korcie

	<ul style="list-style-type: none"> • odbija lotkę forhend, bekhend • wykonuje zagrywkę forhendową i bekhendową • uczestniczy w grze pojedynczej i podwójnej • stosuje przepisy w grze
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę po prostej i slalomem kończąc pchnięciem na bramkę • prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach • strzela na bramkę z różnych pozycji
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • odbija piłeczkę forhendem, bekhendem • wykonuje prawidłowo pod względem przepisów serw w grze pojedynczej • stosuje przepisy w grze

Wiadomości, uczeń:

- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking)
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- wymienia zagrożenia ze stosowania substancji psychotropowych

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w testach sprawności fizycznej; np. MTSF, Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny(kontrola), uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> mierzy tętno przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – wykonuje próbę Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) wykonuje marszobiegi terenowe - Test Coopera 	
Sprawność fizyczna, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> wykonuje test siły mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF) wykonuje test gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) 	
Umiejętności ruchowe, uczeń:	
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje start wysoki i bieg na długim dystansie wykonuje start niski- szybki bieg na dystansie sprinterskim stosuje komendy startowe i stosuje przepisy konkurencji biegowych. skacze w dal, dokonuje pomiaru długości skoku skacze wzwyż wykonuje bieg zwinnościowy rzuca piłką lekarską 3 kg wykonuje marszobiegi terenowe пча kulą techniką naturalną przekazują pałeczkę sztafetową w strefie zmian
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje piramidy dwójkowe, trójkowe wykonuje prosty układ przy muzyce wg własnej inwencji wykonuje zwis na drążku na ugiętych ramionach dla dziewcząt /ilość sekund w pełnym zwisie/ wykonuje ugięcia ramion w podporze przodem /pompki/ dla chłopców – ilość razy wykonuje wymyk i odmyk na drążku
Piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi i przyjmuje piłkę ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej wykonuje zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze stosuje zasady fair play w grze
Koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> podaje i chwytą piłkę koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się wykonuje zwód pojedynczy i rzuca do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego koźluje wykonując półobrót wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze
Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> porusza się w obronie „każdy swego” rzuca piłkę z wyskoku do bramki po podaniu i po zwodzie pojedynczym stosuje zasady fair play w grze wykorzystuje poznane elementy w grze
Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę dolną i tenisową z 9m od siatki odbija piłkę sposobem górnym i dolnym wystawia piłkę sposobem oburącz górnym wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze

Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • porusza się po korcie • odbija lotkę forhend, bekhend • wykonuje zagrywkę forhendową i bekhendową • uczestniczy w grze pojedynczej i podwójnej • stosuje przepisy w grze
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę po prostej i slalomem kończąc pchnięciem na bramkę • prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach • strzela na bramkę z różnych pozycji
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • odbija piłeczkę forhendem, bekhendem • wykonuje prawidłowo pod względem przepisów serw w grze pojedynczej • stosuje przepisy w grze
Wiadomości, uczeń:	
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej • omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego • wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie • wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej • charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking) • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy • wymienia zagrożenia wynikające z zaburzeń odżywiania (anoreksja) • opisuje i używa współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej 	

Opracował Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego

W Zespole Szkół nr 1 w Płocku