

Szkoła Podstawowa nr 12

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM
OCENIANIA z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

Dla II etapu edukacji

Autorzy: Zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

Marzena Kroszczyńska, Jakub Filipowicz, Piotr Królewski, Dominik Walaszczyk, Albert Krzewiński

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do **całozyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie**. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania

fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno - sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenię podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

ZASADY OCENIANIA

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnętrzny Szkolny Systemu Oceniania.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.

5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
6. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
7. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
8. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
9. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
10. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
11. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 3.
12. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej i sprawdzianów.
13. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno - oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
14. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
15. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki.
16. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
17. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę semestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
18. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

19. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym
20. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno - pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
21. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
22. Uczeń za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych otrzymuje dodatkową ocenę celującą za aktywność.
23. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
24. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno - oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
25. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
26. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
27. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
28. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nieklasyfikowaną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin klasyfikacyjny na zasadach określonych w rozporządzeniu z dnia 30 kwietnia 2007r.
29. 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- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera,

przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

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

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

- Systematycznie doskonalili sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych.
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Trzy razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienia z całego roku szkolnego może dokonać dyrektor placówki na wniosek rodzica poparty zwolnieniem lekarskim.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
9. Zwolnienia krótkotrwale muszą być przedstawione nauczycielowi Wychowania Fizycznego przed lekcją w dniu, którego dotyczą.
10. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Kolejne dni muszą być poparte pisemną informacją od rodzica. Odstępstwa od tej reguły- jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
11. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
13. Uczeń nie powinien podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z odtwarzaczy i telefonów komórkowych.
14. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin sprawdzianu ustala z nauczycielem. W wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
15. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.

16. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
18. Uczniowie nie mogą ćwiczyć podczas zajęć w biżuterii, zegarkach, łańcuszkach, kolczykach, pierścionkach oraz okularach korekcyjnych innych niż okulary certyfikowane i przeznaczone do uprawiania sportu.
19. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
20. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

W dniu zapoznałam/em się z wymaganiami edukacyjnymi, zasadami bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego, przedmiotowym systemem oceniania oraz zawartym kontraktem.

Klasa

Lp.	Nazwisko i imię ucznia	Podpis ucznia
------------	-------------------------------	----------------------

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV

UMIEJĘTNOŚCI

Gimnastyka:

- ✦ Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.
- ✦ Przewrót w przód. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.
- ✦ Stanie na rękach

Lekkoatletyka:

- ✦ Technika startu wysokiego.
- ✦ Technika startu niskiego.
- ✦ Bieg krótki.
- ✦ Bieg długodystansowy.
- ✦ Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa:

- ✦ Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).
- ✦ Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka:

- ✦ Podania z miejsca oburącz sprzed klatki piersiowej, podania z miejsca oburącz po koźle.
- ✦ Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna:

- ✦ Kozłowanie piłki.
- ✦ Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Mini piłka nożna:

- ✦ Prowadzenie piłki po linii prostej.
- ✦ Uderzenie piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V

UMIEJĘTNOŚCI

Gimnastyka:

- ♣ Przewrót w tył.
- ♣ Skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka:

- ♣ Skok w dal techniką naturalną.
- ♣ Technika startu niskiego
- ♣ Bieg krótki.
- ♣ Bieg długodystansowy.

Mini piłka siatkowa:

- ♣ Zagrywka sposobem dolnym.
- ♣ Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka:

- ♣ Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
- ♣ Rzut do kosza z miejsca

Mini piłka ręczna:

- ♣ Podanie półgórne jednorącz w biegu
- ♣ Rzut piłką do bramki z biegu

Mini piłka nożna:

- ♣ Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy.
- ♣ Strzał na bramkę z prowadzenia piłki.

Pływanie:

- ♣ Pływanie kraulem (25 m.)
- ♣ Pływanie stylem grzbietowym (25 m.)

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI

UMIEJĘTNOŚCI

Gimnastyka:

- ♣ Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji wyjściowych.
- ♣ Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji wyjściowych.

Lekkoatletyka:

- ♣ Bieg krótki.
- ♣ Bieg długodystansowy.
- ♣ Rzut piłką lekarską w przód i w tył.
- ♣ Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m., rzut piłeczką palantową, skok w dal),

Mini piłka siatkowa:

- ♣ Zagrywka sposobem górnym
- ♣ Odbicia piłki sposobem łączonym górnym i dolnym.

Mini koszykówka:

- ♣ Rzut do kosza z dwutaktu
- ♣ Podania piłki w biegu

Mini piłka ręczna:

- ♣ Podanie półgórne jednorącz w biegu
- ♣ Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu

Mini piłka nożna:

- ♣ Prowadzenie piłki slalomem
- ♣ Strzał na bramkę prostym podbiciem.

Pływanie:

- ♣ Pływanie kraulem (25 m.)
- ♣ Pływanie stylem grzbietowym (25 m.)
- ♣ Pływanie stylem klasycznym (25m)
- ♣ Skok do wody

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII

UMIEJĘTNOŚCI

Gimnastyka:

- ♣ Stanie na rękach z asekuracją.
- ♣ Most gimnastyczny

Lekkoatletyka:

- ♣ Skok wzwyż nożycami
- ♣ Czwórbój lekkoatletyczny
- ♣ Bieg krótki.
- ♣ Bieg długodystansowy.

Mini piłka siatkowa:

- ♣ Rozegranie piłki do ataku
- ♣ Atak przez „plasowanie”

Mini koszykówka:

- ♣ Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu
- ♣ Podania piłki w biegu

Mini piłka ręczna:

- ♣ Podanie półgórne jednorącz w biegu
- ♣ Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu

Mini piłka nożna:

- ♣ Prowadzenie piłki slalomem
- ♣ Strzał na bramkę prostym podbiciem po slalomie.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VIII

UMIEJĘTNOŚCI

Gimnastyka:

- ♣ Skok kuczny przez skrzynię
- ♣ Przerzut bokiem

Lekkoatletyka:

- ♣ Technika pchnięcia kulą z miejsca
- ♣ Bieg krótki.
- ♣ Bieg długodystansowy.

Mini piłka siatkowa:

- ♣ Blok pojedynczy
- ♣ Odbijanie piłki w parach – odbicie dolne

Mini koszykówka:

- ♣ Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu
- ♣ Tor przeszkód z elementami koszykówki

Mini piłka ręczna:

- ♣ Rzut do bramki z wysoku po podaniu
- ♣ Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej

Mini piłka nożna:

- ♣ Piłkarski tor przeszkód
- ♣ Uderzenie piłki prawą i lewą nogą (wewnętrzna część stopy).

WIADOMOŚCI

Klasa IV

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Klasa VIII

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

MOTORYCZNOŚĆ

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV – VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test sprawności MEN, test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.