

**PRZEDMIOTOWY
SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Klasy
I – III
IV - VIII**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5
W BIAŁOGARDZIE**

PSO ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstaw programowych ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności przyjętych jako priorytetowe.

Wymagania priorytetowe

1. Oceny wystawiane są zgodnie z obowiązującym w szkole zasadami ujętymi w Statucie Szkoły
2. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności
 - a) stosowanie języka przedmiotu – terminologia stosowania na lekcji w-f,
 - b) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji,
 - c) umiejętność samodzielnej prezentacji posiadanej sprawności ruchowej.
3. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o
 - a) wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania,
 - b) sposobom sprawdzania osiągnięć edukacyjnych,
 - c) warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna.Informacje dotyczące wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, oraz sposobu sprawdzania osiągnięć edukacyjnych są udostępnione na stronie szkoły w PSO.
4. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii PPP lub innej poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, umożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
5. Przy ustaleniu oceny z w-f należy w szczególności brać pod uwagę:
 - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć ,
 - systematyczność udziału ucznia w zajęciach w-f
 - aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej / udział w zawodach i zajęciach SKS i pozaszkolnych /
6. Ocenianie bieżące:
 - a) uczeń ma prawo poprawić oceny bieżące na określonych zasadach w formie:
 - pokazu
 - poprawy wyniku
 - poprawy sprawności ruchowej
 - systematyka uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych / posiadanie stroju /

b) nauczyciel jest zobowiązany do wystawiania ocen bieżących /minimum jedną ocenę w miesiącu/.

7. Przy ustaleniu oceny z w-f należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

8. Nauczyciel przekazuje uczniowi informację zwrotną w postaci ustnej, której zwraca uwagę na to, co uczeń zrobił dobrze, a co jeszcze powinien poprawić. Uczeń otrzymuje praktyczne wskazówki na ten temat.

9. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń. Zwolnienie następuje na podstawie zaświadczenia od lekarza, który wskazuje jakich ćwiczeń dziecko nie może wykonywać oraz przez jaki okres czasu.

10. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć w-f.

11. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię specjalistyczną.

12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny wpisuje się zwolniony.

Ocenianie ma na celu obserwowanie rozwoju ucznia i odbywa się na podstawie:

1. Oceny frekwencji.
2. Oceny aktywności na lekcji.
3. Ocena aktywności ucznia w działaniach na rzecz szkolnej kultury fizycznej.
4. Oceny za postępy sprawności i prawidłową technikę wykonania ćwiczenia / sprawdziany /:
 - bieg na dystansie 60m, 800m, 1000m
 - skok w skok w dal z rozbiegu
 - rzut piłeczką palantową
 - pchnięcie kulą (klasy 7,8)
 - sprawdziany umiejętności z piłki nożnej, piłki koszykowej, piłki ręcznej i piłki siatkowej
 - sprawdziany umiejętności gimnastyki
 - sprawdziany z umiejętności pływania

Obszary oceniania

I. Przygotowanie do zajęć

1. Uczeń jest zobowiązany do posiadania na lekcji odpowiedniego stroju sportowego (biała koszulka, spodenki, buty zmienne sportowe)

2. Podczas zajęć na świeżym powietrzu obowiązuje strój sportowy odpowiedni do warunków atmosferycznych
3. Podczas zajęć na krytej pływalni obowiązuje strój sportowy odpowiedni do warunków ujętych w regulaminie pływalni.
4. Ze względów bezpieczeństwa zabronione jest posiadanie podczas ćwiczeń zegarka i wszelkich przedmiotów typu –kolczyki, łańcuszki, pierścionki itp., długich paznokci u rąk oraz gumy do żucia w ustach.
5. Dopuszcza się dwa nieprzygotowania (brak stroju sportowego) –bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. / dotyczy jednego śródrocza /

II. Umiejętności ruchowe - Sprawdzian

Ocena umiejętności ucznia, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze, wynikające z planu dydaktycznego, zgodnie z podstawą programową.

III. Wiadomości

Ocena z wiadomości obejmuje zakres szeroko pojętej kultury fizycznej, przepisów określonej dyscypliny sportowej oraz edukacji zdrowotnej.

Sprawdzenie wiadomości odbywać się będzie przy pomocy testów, odpowiedzi ustnej uczniów, oceny z projektu

IV. Aktywność ogólna

Postawa i stosunek do przedmiotu – zaangażowanie i praca na lekcji, systematyczność wynikająca z aktywnego udziału na lekcji, wywiązywanie się z powierzonych zadań, przestrzeganie przepisów i regulaminów.

V. Oceny dodatkowe

Uczeń może dostać dodatkowe oceny za następujące zadania:

1. Aktywność - uczeń otrzymuje ocenę celującą po uzyskaniu trzech plusów
2. Udział w szkolnych zawodach, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych SZS – ocena celująca
3. Zadania dodatkowe (prezentacje, pomoc w organizacji zawodów itd.)
4. Udział w zajęciach SKS - ocena celująca
5. Aktywność pozaszkolna: udział w treningach, udział w zawodach reprezentując Klub Sportowy – ocena celująca (jednorazowo na koniec śródrocza drugiego okresu)
6. Trzy minusy za brak stroju sportowego skutkują oceną niedostateczną /dotyczy jednego śródrocza/.

Klasyfikacja śródroczna i roczna

1. Uczeń, może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
2. Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny.
3. Na pisemną prośbę ucznia nieklasyfikowanego z powodu nieobecności nieusprawiedliwionej lub pisemną prośbę jego rodziców, rada pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin klasyfikacyjny
4. Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.

Kryteria ocen z wychowania fizycznego

CELUJĄCY

Uczeń:

1. Prezentuje wybitny poziom umiejętności ruchowych i sprawności motorycznych znacznie wykraczających poza program nauczania.
2. Sprawdziany umiejętności zalicza na ocenę celującą i bardzo dobrą , nie ćwiczy z powodu braku stroju nie więcej niż jeden raz w śródroczu.
3. Uczeń wykazuje bardzo duże postępy w osobistym usprawnianiu się .
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
5. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
6. Przestrzega zasadę Fair-Play w sporcie i w życiu. Jest aktywny podczas lekcji , bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany i koleżeński.
7. Dbą o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
8. Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych.

BARDZO DOBRY

Uczeń:

1. Prezentuje wysoki poziom umiejętności ruchowych oraz sprawności motorycznych w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.
2. Sprawdziany umiejętności zalicza na ocenę bardzo dobrą i sporadycznie na ocenę dobrą , nie ćwiczy z powodu braku stroju nie więcej niż dwa razy w śródroczu.
3. Uczeń wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu się.

4. Ćwiczenia wykonuje prawidłową techniką , dokładnie i w odpowiednim tempie , zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych.
5. Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z dużym zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela.
6. Umiejętnie wykorzystuje wiadomości z zakresu kultury fizycznej w praktycznym działaniu.
7. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną, bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
8. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

DOBRY

Uczeń:

1. Prezentuje dobry poziom umiejętności ruchowych oraz sprawności motorycznych w zakresie przewidzianym w programie nauczania.
2. Sprawdziany umiejętności zalicza na ocenę bardzo dobra i dobra, nie ćwiczy z powodu braku stroju nie więcej niż trzy razy w śródroczu.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi
4. Posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktycznym działaniu przy pomocy nauczyciela.
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe postępy w tym zakresie.
6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
7. Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela.
8. Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych, sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

DOSTATECZNY

Uczeń:

1. Prezentuje słaby poziom umiejętności ruchowych oraz sprawności motorycznych, poniżej wymagań przewidzianych w programie nauczania.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. Sprawdziany umiejętności zalicza się na ocenę dostateczną i sporadycznie na ocenę dobrą, przekroczył limit 2-krotnego braku stroju w śródroczu.
4. Jego wiadomość z zakresu kultury fizycznej są na niskim poziomie, nie potrafi ich wykorzystać w praktyce. Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, nie chętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności.
5. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

6. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, a jego stosunek do przedmiotu budzi zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany.
7. Szanuje sprzęt szkolny, lecz nie potrafi go wykorzystać zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier zespołowych.
9. Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach zajęć sportowo – rekreacyjnych.

DOPUSZCZAJĄCY

Uczeń:

1. Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności ruchowych oraz sprawności motorycznych, w dużo niższym zakresie przewiduje program nauczania.
2. Sprawdziany umiejętności zalicza na ocenę dopuszczającą lub dostateczną, kilkakrotnie przekroczy limit 2- krotnego braku stroju w śródroczu.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
5. Wykazuje się nieznanymi podstawowych nawyków higienicznych.
6. Nie jest pilny, wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
7. Przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
8. Unika zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych z zakresu kultury fizycznej. Nie szanuje sprzętu sportowego, nie potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem. Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej.
9. Nie zna przepisów gier zespołowych.

NIEDOSTATECZNY

Uczeń:

1. Prezentuje znikomy poziom umiejętności ruchowych oraz sprawności motorycznych, w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.
2. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w rozwoju sprawności fizycznej. Nie wykonuje poleceń nauczyciela.
3. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
4. Jego stosunek do przedmiotu jest negatywny i nie wykazuje żadnej aktywności na lekcjach wychowania fizycznego.
5. Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej.
6. Nie zna przepisów z gier sportowych, niszczy sprzęt sportowy i nie potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
7. Notorycznie nie przynosi stroju sportowego.

Wymagania szczegółowe - edukacja wczesnoszkolna klas I-III w SP5

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel wychowawca opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze na podstawie wystawionych ocen przez nauczyciela w-f. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
 - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg
 - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce
 - d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polegającej na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby.
 - e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
 - f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę oburącz (mała piłka),
 - g) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

Wymagania szczegółowe w klasie IV SP5

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- 3) sprawność fizyczna (kontrola):**
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 4) umiejętności ruchowe:**
 - *gimnastyka*
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

➤ **mini piłka nożna**

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

➤ **mini koszykówka**

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- podania oburącz z przed klatki piersiowej w marszu

➤ **mini piłka ręczna**

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- podanie jednorącz półgórne w marszu

➤ **minipiłka siatkowa**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

➤ **lekka atletyka**

- bieg krótki na 60m
- biegi długie na 600m (dziewczynki), 1000m (chłopcy)
- rzut piłeczką palantową 150 g
- skok w dal z rozbiegu metodą naturalną

➤ **pływanie**

- umiejętność utrzymania się na wodzie
- prawidłowa technika pływacka stylu grzbietowego

5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Wymagania szczegółowe w klasie V SP5

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

4) umiejętności ruchowe:

➤ *gimnastyka*

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

➤ *mini piłka nożna*

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

➤ *mini koszykówka*

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

➤ *mini piłka ręczna*

- rzut na bramkę jednorącz z biegu po podaniu od współwiczającego
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

➤ *mini siatkówka*

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

➤ *lekka atletyka*

- bieg krótki na 60m
- biegi długie na 600, 1000m
- rzut piłeczką palantową 150 g
- skok w dal z rozbiegu metodą naturalną

➤ *pływanie*

- umiejętność nurkowania
- prawidłowa technika pływacka stylów grzbietowego i kraula

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VI SP5

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

- 1) **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2) **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- 3) **sprawność fizyczna (kontrola):**
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4) **umiejętności ruchowe:**

- ***gimnastyka***
 - stanie na rękach prze drabinkach
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- ***mini piłka nożna***
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawa lub lewą nogą ze zmianą kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilki krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego)
- ***mini koszykówka***
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu
- ***mini piłka ręczna***
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- ***mini siatkówka***
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki
- ***lekka atletyka***
 - bieg krótki na 60m
 - biegi długie na 600 (dziewczynki), 1000m (chłopcy)
 - rzut piłeczką palantową 150 g
 - skok w dal z rozbiegu metodą naturalną

➤ *pływanie*

- umiejętność nurkowania
- prawidłowa technika pływacka stylów grzbietowego i kraula
- pływanie dystansu 25m stylem grzbietowym

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII SP5

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca i rozbiegu
- bieg na 60m ze startu wysokiego
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej / zwis na ugiętych rękach – dz, podciąganie w zwisie na drążku – chł./
- biegi przedłużone / na dystansie 800m – dz, na dystansie 1000m – chł./
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- pchnięcie kulą (3kg – dziewczęta, 5kg – chłopcy)
- rzut piłką lekarską

4) umiejętności ruchowe:

➤ *gimnastyka*

- stanie na rękach prze drabinkach
- łączone formy przewrotów w przód i w tył

➤ *piłka nożna*

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- ***koszykówka***
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ***piłka ręczna:***
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
 - poruszanie się w obronie
- ***piłka siatkowa:***
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki
- ***lekka atletyka***
 - bieg krótki na 60m
 - biegi długie na 600 (dziewczynki), 1000m (chłopcy)
 - rzut piłeczką palantową 150 g
 - skok w dal z rozbiegu metodą naturalną
 - pchnięcie kulą (3kg – dziewczęta, 5kg – chłopcy)
- ***pływanie***
 - prawidłowa technika pływacka stylów grzbietowego, kraula oraz klasycznego
 - pływanie dystansu 25m stylami grzbietowym i kraulem

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII SP5

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca i rozbiegu
- bieg na 60m ze startu wysokiego
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej / zwis na ugiętych rękach – dz, podciąganie w zwisie na drążku – chł./
- biegi przedłużone / na dystansie 800m – dz, na dystansie 1000m – chł./
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- pchnięcie kulą (3kg – dziewczęta, 5kg – chłopcy)
- rzut piłką lekarską

4) umiejętności ruchowe:

- ***gimnastyka***
 - przerzut bokiem
 - piramida dwójkowa

- ***piłka nożna***
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- ***koszykówka***
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- ***piłka ręczna***
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”

- ***piłka siatkowa***
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki

- ***Lekka atletyka***
 - bieg krótki na 60m
 - biegi długie na 600 (dziewczynki), 1000m (chłopcy)
 - rzut piłeczką palantową 150 g
 - skok w dal z rozbiegu metodą naturalną
 - pchnięcie kulą (3kg – dziewczęta, 5kg – chłopcy)

➤ ***pływanie***

- prawidłowa technik pływacka stylów grzbietowego, kraula oraz klasycznego
- pływanie dystansu 25m stylami grzbietowym, kraulem oraz klasycznym

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test 0,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

Postanowienia końcowe:

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Nauczyciel ma prawo zadać uczniowi dodatkowe- zastępcze ogólnorozwojowe ćwiczenie fizyczne / przysiady, pompki, brzuszki, raczkowanie, ćw. przy drabinkach/ w przypadku gdy:
 - uczeń, nie potrafi wykonać zadanego ćwiczenia
 - uczeń, lekceważy wykonywanie zadanych ćwiczeń
 - nagannie zachowuje się na lekcji wychowania fizycznego.
6. Nauczyciel nie przebywa w szatni z uczniami w czasie, kiedy się przebierają/przygotowują do lekcji. Czekają na uczniów przed szatnią.
7. Uczniowie nie przebywają /nie przebierają się/ w szatni w czasie przerwy przed Lekcją wychowania fizycznego.
8. Uczniowie którzy notorycznie nie przynoszą stroju sportowego ćwiczą mają obowiązek ćwiczyć w czasie lekcji w ubraniu w którym przyszli do szkoły, a dzienniku odnotowywane jest ich nieprzygotowanie do lekcji.