**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV- VIII**

**Informacje wstępne:**

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej w Woli Dębińskiej
2. Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny ze Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.
3. Uwzględnia podstawę programową II i III etapu edukacyjnego oraz priorytetowe cele edukacyjne wychowania fizycznego.
4. Został oparty na autorskim programie Krzysztofa Warchoł „ Program Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”

**Cel oceniania:**

- Dostarczenie zainteresowanym (uczniom, rodzicom) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie wychowania fizycznego

- Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia i wychowania fizycznego

- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju

- Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej

- Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod i sposobów nauczania i oceniania

**Skala ocen:**

W ocenieniu cząstkowym jak i semestralnym, oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1- niedostateczny

2- dopuszczający

3- dostateczny

4- dobry

5- bardzo dobry

6- celujący

dodatkowe oznaczenie +, -.(za wyjątkiem oceny końcowej)

**Przedmiot oceny**

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

Ocena zawsze musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości ucznia.Nauczyciel na podstawie opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub zaświadczenia lekarskiego dostosowuje wymagania do indywidualnych potrzeb psychofizycznych ucznia, uwzględniając zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specjalne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostaniu tym wymaganiom. Uczeń oceniany jest z uwzględnieniem jego dysfunkcji.

Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

Klasyfikowanie śródroczne i roczne odbywa się w terminie zgodnym z WSO.

**Ocenianiu podlegają:**

**1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości.**

* **Poziom sprawności motorycznej** (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach.

Ocenę sprawności motorycznej nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi. W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną cenę

Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

* **Poziom umiejętności ruchowych ucznia** oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.).

Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych

**Celująca**

- Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są program nauczania w danej klasie.

**Bardzo dobra**

- Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

**Dobra**

- Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

**Dostateczna**

- Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie - błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

**Dopuszczająca**

- Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

**Niedostateczna**

- Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć

Forma sprawdzianu- działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego).

* **Poziom wiadomości** z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej w tym zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej. Szczegółowa tematyka znajduje się w planie pracy.

Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna - ustna lub pisemna.

**2. Przygotowanie do zajęć.**

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – zmienna koszulka T- Shirt, spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne.

Uczeń dwa razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć, za każde kolejne zgłoszenie jest odnotowywane i wpływa na ocenę z aktywności na lekcji wystawianą minimum 2 razy w semestrze

**3. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.**

Rozumiemy przez to:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,

- inwencję twórczą,

- postawę społeczną ucznia (stosunek do kolegów i koleżanek),

- kulturę osobistą,

- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),

- stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie na lekcji)

- dyscyplina podczas zajęć

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,

- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,

- postawa "Fair play" podczas lekcji

Postawa ucznia może być oceniana jeden raz w miesiącu nie rzadziej niż 2 razy w semestrze

**4. Społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej**

Przyjmuje się różne formy społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu (np. wykonywanie prostych przyborów, redagowanie gazetki, pomoc w organizacji imprez sportowych, przygotowanie referatu itp.). Uczeń każdorazowo otrzymuje pozytywną ocenę.

**5. Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych**

Za każdorazowe godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń premiowany jest stopniem bardzo dobrym, a przy zakwalifikowaniu się do wyższego etapu oceną celującą.

Uczeń otrzymuje pozytywna ocenę za uczestnictwo w zajęciach nadobowiązkowych. ( ocena wpisywana jest na koniec semestru I i II ).

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

* opanował wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
* samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
* biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych z programu nauczania,
* proponuje nietypowe rozwiązania,
* osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
* umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce   
  (np. podczas gier zespołowych),
* oblicza wskaźnik BMI
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
* zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
* aktywnie uczestniczy w lekcji,
* wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
* zawsze kieruje się zasadą „fair play”’
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
* na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
* potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń,
* przygotowany jest do lekcji,
* potrafi prowadzić rozgrzewkę,
* oblicza wskaźnik BMI
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
* potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
* posiada podstawowe wiadomości określone programem,
* wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
* oblicza wskaźnik BMI
* w pełni nie opanował wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
* poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,
* wykazuje znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* niesystematycznie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* opanował wiadomości i umiejętności na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym - wykazuje braki w wiadomościach,
* wykonuje typowe zadania praktyczne o średnim stopniu trudności,
* wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji,
* nie oblicza wskaźnika BMI
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia
* szanuje szkolny sprzęt sportowy
* w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich własnych uzdolnień,
* ma słabą znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:**

* ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
* wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
* bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,
* nie wykazuje żadnego zaangażowania i aktywności podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* nie oblicza wskaźnika BMI
* nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

#### **Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* nie wykonuje nawet najprostszych ćwiczeń,
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
* nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* jest niezdyscyplinowany, nie przygotowuje się do lekcji, brak stroju
* nie ma chęci współpracy z nauczycielem, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej
* niszczy szkolny sprzęt sportowy
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

**dla poszczególnych klas**

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

**KLASA IV**

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

1. postawę ucznia i jego zaangażowanie społeczne,
2. systematyczny udział, przygotowanie i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha, siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu Próba Ruffiera.

1. umiejętności ruchowe:

lekka atletyka: start wysoki – bieg na dystansie 400m, start wysoki, bieg na dystansie 40 m, technika skoku w dal, rzut piłeczką palantową

Atletyka terenowa: - marszobieg

gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przeskoki zawrotne przez ławeczkę, leżenie przewrotne i przerzutne, układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

piłka nożna: prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

minikoszykówka: kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, podania i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

minipiłka ręczna: rzut na bramkę jednorącz z miejsca, podanie jednorącz półgórne w miejscu i w marszu, kozłowanie piłki w marszu

minipiłka siatkowa: przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

1. wiadomości (Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista)

* zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń   
  i umiejętności ruchowych
* umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
* wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
* wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
* wie jakie są normy aktywności fizycznej dla swojego wieku
* zna symbole olimpijskie
* umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
* zna nową piramidę żywienia
* zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,

**KLASA V**

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

1. postawę ucznia i jego zaangażowanie społeczne,
2. systematyczny udział, przygotowanie i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha , siła ramion, gibkość , skoczność [według testu Zuchory],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

1. umiejętności ruchowe:

lekka atletyka - technika startu wysokiego, bieg na 600/800m, - start niski- bieg na dystansie 50 m, -technika skoku w dal, - rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu,

Atletyka terenowa - marszobieg

gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”, ćwiczenia równoważne

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

minikoszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

minipiłka ręczna: rzut na bramkę z biegu, kozłowanie piłki w biegu, chwyty ipodania jednorącz półgórne w biegu,

minipiłka siatkowa: dbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5)wiadomości:( Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista)

* Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
* Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
* Zna zasady BHP na sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego   
  i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
* Zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
* Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO, wymienia pozytywne mierniki zdrowia
* Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie

rywalizacji sportowej

* Zna zasady hartowania
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

**KLASA VI**

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

1. postawę ucznia i jego zaangażowanie społeczne,
2. systematyczny udział, przygotowanie i aktywność i postawę w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha, siła ramion, gibkość , skoczność, zwrotność [według testu Zuchory],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

demonstracja po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne

1. umiejętności ruchowe:

lekka atletyka - bieg ze startu wysokiego na 50 m, technika startu wysokiego, bieg na dystansie 600 m /1000 m , biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki, rzut piłeczką palantową, skok w dal,

atletyka terenowa: marszobieg ,pokonywanie przeszkód naturalnych

gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, ćw. równoważne, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

minipiłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

minikoszykówka: podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

minipiłka ręczna: rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego, podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, wykorzystanie elementów taktycznych w grze

minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5)wiadomości: (Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista)

* Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wf
* Zna przyczyny otyłości
* Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego   
  i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samo asekuracji

i asekuracji współćwiczącego

* Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
* Wymienia zasady zdrowego odżywiania, hartowania organizmu
* Wymienia czynniki negatywnie wpływające na zdrowie
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
* Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc   
  w rozluźnieniu i w od stresowaniu
* Zna zasady udzielania pierwszej pomocy
* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* zna podstawowe przepisy minigier zespołowych

**KLASAVII**

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

1. postawę ucznia i jego zaangażowanie społeczne,
2. systematyczny udział, postawa i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha, siła względna (zwis na drążku), gibkość , skoczność, zwrotność [według testu Zuchory],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

demonstracja ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

4) umiejętności ruchowe:

lekka atletyka: technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m, start niski- bieg na dystansie 50 m, biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian, technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku, rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

atletyka terenowa: marszobieg

gimnastyka:

stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów w przód i w tył, skok rozkroczny przez kozła, ćwiczenia równoważne,

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 współćwiczącego,podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna: rzut z półobrotu, rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego, zwód pojedynczym przodem i poruszanie się w obronie, wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5)wiadomości: (Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista)

* Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
* Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
* Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
* Potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
* Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
* Wymienia pozytywne mierniki zdrowia
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego   
  i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współćwiczącego
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
* Wie czym jest czynny i bierny wypoczynek
* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play, zna przepisy gier zespołowych
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

**KLASAVIII**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następują-ce obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego zaangażowanie społeczne,
2. systematyczny udział, postawa i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha, siła względna (zwis na drążku), gibkość , skoczność, zwrotność [według testu Zuchory],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

4) umiejętności ruchowe:

lekka atletyka: technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m, start niski- bieg na dystansie 50 m, biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian, technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku, rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

atletyka terenowa: marszobieg

gimnastyka: przerzut bokiem, przewroty łączone, układ ćwiczeń na równoważni, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny

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 piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu od współćwiczącego, poruszanie się w obronie „każdy swego”,

piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym lub górnym

5)wiadomości: (Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista)

* Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
* Zna nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Zna przyczyny i skutki zdrowotne anoreksji
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
* Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
* Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Zna i stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współćwiczącego
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy.
* Zna zasady stosowania czynnego i biernego wypoczynku w zależności od rodzaju pracy
* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

* Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce.
* Zna podstawowy krok poloneza.

**Zwolnienia z ćwiczeń bądź realizacji zajęć wychowania fizycznego**

* Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
* Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
* Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 1, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”,
* Przy uzyskiwaniu zwolnień z w-f obowiązuje procedura przyjęta w szkole
* Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji (zwolnienie od rodzica bądź lekarza).

**Zasady poprawiania ocen bieżących**

Uczeń może poprawić ocenę poniżej oceny dostatecznej ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od dnia odbytego sprawdzianu. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego. Przy poprawianiu sprawdzianu kryteria ocen nie zmieniają się, a otrzymana ocena jest wpisana do dziennika. Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

**Sposoby dokumentowania ocen**

Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia i dzienniku lekcyjnym.

**Częstotliwość sprawdzania i oceniania** jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Przyjmuje się, że:

- sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),

- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w semestrze,

- wiadomości – co najmniej raz w roku szkolnym,

- postawę, zaangażowanie i aktywność minimum 2 razy w semestrze

– inne komponenty ( np. udział w zawodach )ocenia się w zależności od potrzeb, na bieżąco,

**Sposoby informowania o postępach ucznia:**

O ocenach cząstkowych uczeń jest informowany na bieżąco.

Nauczyciel przekazuje komentarz do wystawionej oceny.

Uczeń ma możliwość otrzymania dodatkowych wyjaśnień i uzasadnień do wystawionej oceny. Informacja zwrotna ma na celu:

- pomagać w doskonaleniu ucznia

- motywować go do dalszej pracy

Uczeń jest na bieżąco informowany uzyskiwanych ocenach, a rodzice na zebraniach wywiadowczych.

O przewidywanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie są informowani zgodnie z szkolnym systemem oceniania.