

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

### NA PODSTAWIE PROGRAMU „CZAS NA RUCH”

#### AUTORSTWA URSZULI BIAŁEK I JOANNY WOLFART - PIECH

- ☐ Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- ☐ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- ☐ Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- ☐ Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

#### Wymagania przedmiotowe i programowe

##### Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Roz. 2, § 4.1.2.3;
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący. Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+) za zadania zlecone przez nauczyciela.
20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

### Obszary podlegające ocenie

#### Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

#### Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

#### Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

#### Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. SAMOOCENA!
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

Wagi ocen: Oceny z systematyczności i aktywności mają wagę 3

Oceny z umiejętności i wiadomości mają wagę 2

a aktywność dodatkowa jest oceniana na wadze 1

| Obszar oceny                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SZKOŁA PODSTAWOWA<br>Kryteria oceniania<br>16 jednostek lekcyjnych                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                      |            |                       |                         |                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|
| Systematyczność<br>Regularność | Regularność uczestnictwa na lekcjach WF<br><br>Uczeń nieobecny - NB<br>Uczeń niećwiczący – NC / BS<br>Uczeń niedysponowany – ND<br>Uczeń spóźniony -SP<br>Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.<br>Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – maksymalna ocena bardzo dobra.<br>Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – brak oceny |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych |                      |            |                       |                         |                          |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6<br>celująca                                                                 | 5<br>bardzo<br>dobra | 4<br>dobra | 3<br>dostate<br>-czna | 2<br>Dopu<br>-szczająca | 1<br>niedo<br>-stateczna |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16-15                                                                         | 14-12                | 11-9       | 8-6                   | 5-3                     | >2                       |
| Umiejętności<br>Wiadomości     | Ruchowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności.<br>W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.                                               |                                                                               |                      |            |                       |                         |                          |
|                                | Inne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.                                                                                                         |                                                                               |                      |            |                       |                         |                          |
|                                | Praktyczne stosowanie wiedzy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |                      |            |                       |                         |                          |
| Aktywność<br>Zaangażowanie     | Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | O ocenie decyduje liczba minusów                                              |                      |            |                       |                         |                          |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6<br>celująca                                                                 | 5<br>bardzo<br>dobra | 4<br>dobra | 3<br>Dostate<br>-czna | 2<br>Dopu<br>-szczająca | 1<br>niedosta<br>-teczna |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0                                                                             | 1-2                  | 3-5        | 6-8                   | 9-12                    | >13                      |
| Aktywność dodatkowa            | Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe. |                                                                               |                      |            |                       |                         |                          |

|  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Rekreacja</b> | Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacji należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. |
|--|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Klasa IV

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania i wymaganiami, które wynikają z nowej podstawy programowej. Głównym założeniem oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia, pracę na lekcji, czynne uczestnictwo w zajęciach, wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad BHP, fair play, zdyscyplinowanie oraz właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała oraz udział w zawodach sportowych i sportowych zajęciach pozaszkolnych.

## WYMAGANIA OGÓLNE

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebą, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego

dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całonocną dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych i chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych),
- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności )
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja w grupie);
- 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

## **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

### **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Uczeń:

5. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
6. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa
7. dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną
8. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
9. wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo – ruchową

### **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

Uczeń:

1. potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
  - a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
  - b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
  - c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty
  - d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską
2. uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
3. uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej

### **Dział III. Lekkoatletyka**

Uczeń:

- ☐ wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki
- ☐ uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych
- ☐ wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych
- ☐ wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
- ☐ wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych
- ☐ wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie

#### **Dział IV. Taniec**

Uczeń:

wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową

#### **Dział V. Relaksacja i odprężenie**

Uczeń:

wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym

#### **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

Uczeń:

- ⑩ rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka
- ⑩ wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- ⑩ mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

#### **Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

Uczeń:

- ☐ omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego
- ☐ opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- ☐ wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała

- ☐ respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych
- ☐ wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- ☐ dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych
- ☐ posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
- ☐ wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie
- ☐ omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego

### **Dział VIII. Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- ☐ rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- ☐ uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- ☐ okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych
- ☐ współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- ☐ komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- ☐ pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- ☐ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- ☐ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- ☐ traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- ☐ przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- ☐ współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- ☐ motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych

- ☐ przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- ☐ rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- ☐ wzmacnia poczucie własnej wartości
- ☐ buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

| Wiadomości<br>i umiejętności                                         | celujący                                                                                      | bardzo dobry                                                    | dobry                                                                         | dostateczny                                                                                   | dopuszczający                                                       | niedostateczny                              |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>                                     |                                                                                               |                                                                 |                                                                               |                                                                                               |                                                                     |                                             |
| 1. ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i równoważne                  | Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy są płynne | Uczeń samodzielnie Wykonuje zadanie z małymi błędami w technice | Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania N | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, korzysta z pomocy N lub wykonuje je z dużymi błędami | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, tylko częściowo wykonuje zadanie, | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| 2. ćwiczenia kształtujące, pozycje wyjściowe do ćwiczeń, nazewnictwo | Uczeń zna 10 ćwiczeń i pozycji +2 stosuje w praktyce                                          | Uczeń zna 10 ćwiczeń i pozycji                                  | Uczeń zna 8 ćwiczeń i pozycji                                                 | Uczeń zna 6 ćwiczeń i pozycji                                                                 | Uczeń zna 4 ćwiczenia i pozycje                                     | Uczeń nie zna żadnych pozycji i ćwiczeń     |
| <b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>                                   |                                                                                               |                                                                 |                                                                               |                                                                                               |                                                                     |                                             |
| Piłka koszykowa PK<br>1. technika                                    | Uczeń samodzielnie                                                                            | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym                                | Uczeń popełnia minimalne błędy, nie wszystkie                                 | Uczeń popełnia znaczące błędy we wszystkich                                                   | Uczeń przystępuje do sprawdzianu ale tylko częściowo                | Uczeń nie podejmuje próby wykonania         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                   |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>kożłowania piłki</p> <p>2. technika podań sprzed klatki piersiowej oraz chwytów</p> <p>3. rzut do kosza z miejsca</p> <p>Piłka nożna PN</p> <p>1. prowadzenie piłki</p> <p>2. strzał do bramki</p> <p>3. podania i przyjęcia piłki</p> <p>Piłka ręczna PR</p> <p>1. technika podań i chwytów piłki</p> <p>2. rzut do bramki z miejsca</p> <p>piłka siatkowa PS</p> <p>1. technika odbicia sposobem górnym</p> <p>2. technika odbicia sposobem dolnym</p> <p>3. zagrywka dolna</p> | <p>wykonuje zadanie zgodnie z techniką, płynnie i w szybkim tempie</p>                                    | <p>zaangażowaniem wykonuje zadanie</p>                                                 | <p>ćwiczenia wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem, wymaga motywowania N</p>                 | <p>elementach lub wykonuje zadania z małym zaangażowaniem</p>                            | <p>wykonuje zadanie,</p>                                                                          | <p>zadania</p>                                     |
| <p><b>Lekkoatletyka</b></p> <p>1. technika rzutu p. palantową</p> <p>2. technika skoku w dal</p> <p>3. technika startu wysokiego i biegu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, płynnie, pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem,</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości, pokonuje</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie jest maksymalnie zaangażowany. Pokonuje dystans</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy N, wymaga motywowania.</p> | <p>Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, uczeń nie chce skorzystać z pomocy N. Tylko</p> | <p>Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania</p> |

|                                                                |                                                    |                                            |                                             |                                              |                               |  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|--|
| sprinterskiego<br>4. biegi średnie i<br>długie,<br>marszobiegi | osiąga wysoki<br>wynik w swojej<br>grupie wiekowej | dystans z<br>maksymalnym<br>zaangażowaniem | częściowo<br>marszem, wymaga<br>motywowania | połowę dystansu<br>biegu pokonuje<br>marszem | częściowo<br>wykonuje zadanie |  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|--|

### **klasy V – VI**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania i wymaganiami, które wynikają z nowej podstawy programowej. Głównym założeniem oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia, pracę na lekcji, czynne uczestnictwo w zajęciach, wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad BHP, fair play, zdyscyplinowanie oraz właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała oraz udział w zawodach sportowych i sportowych zajęciach pozaszkolnych.

### **WYMAGANIA OGÓLNE**

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebą, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całonocną dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie

obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

### **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych),
- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);

5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

## **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

### **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Uczeń:

- ☐ wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- ☐ wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem
- ☐ wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem
- ☐ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności
- ☐ wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- ☐ omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część

### **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

Uczeń:

- ☐ omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych
- ☐ potrafi w:
  - a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
  - b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
  - c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
  - d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej
- ☐ uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- ☐ uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych

- ☐ organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną

### **Dział III. Lekkoatletyka**

Uczeń:

- ☐ uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu)
- ☐ wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
- ☐ wykonuje bieg przez przeszkody
- ☐ wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu
- ☐ wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
- ☐ wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
- ☐ wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu

### **Dział IV. Taniec**

Uczeń:

- ☐ wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych

### **Dział V. Relaksacja i odprężenie**

Uczeń:

- ⑩ wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- ⑩ omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia

### **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

Uczeń:

- ☐ wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

## **Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

Uczeń:

- ☐ przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
- ☐ wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji
- ☐ omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
- ☐ korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- ☐ wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
- ☐ omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego

## **Dział VIII. Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- ☐ rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- ☐ uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- ☐ okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć
- ☐ współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- ☐ komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- ☐ pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

- ☐ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- ☐ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- ☐ traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- ☐ przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- ☐ współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- ☐ motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- ☐ przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- ☐ rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- ☐ wzmacnia poczucie własnej wartości
- ☐ buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

| <b>Wiadomości<br/>i umiejętności</b> | <b>celujący</b> | <b>bardzo dobry</b> | <b>dobry</b> | <b>dostateczny</b> | <b>dopuszczający</b> | <b>niedostateczny</b> |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|

|                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |                                                                                       |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |                                                                                       |                                                    |
| 1. rozgrzewka                                                              | Uczeń samodzielnie proponuje 12(5kl) i 14(6kl) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę. | Uczeń samodzielnie proponuje 12(5kl) i 14(6kl) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką. | Uczeń proponuje 8-10(5kl) i 9-12(6kl) ćwiczeń.                                | Uczeń proponuje 5-7 (5kl) i 5-8 (6kl) ćwiczeń, korzysta z pomocy N                           | Uczeń proponuje 2-4(5kl.) i 2-4(6kl.) ćwiczenia, nie chce korzystać z pomocy N        | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.       |
| 2. ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne                                     | Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.                                               | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice.                        | Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania N | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania lub wykonuje je z dużymi błędami. Wymaga motywacji N | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy N | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania        |
| 3. ćwiczenia kształtujące.<br>Pozycje wyjściowe do ćwiczeń,<br>nazewnictwo | Uczeń zna 12+2 stosuje w praktyce (5kl), zna 15+3 stosuje w praktyce (6kl)                                                                            | Uczeń zna 12 ćwiczeń i pozycji (5kl) i 15 (6kl)                                         | Uczeń zna 10 ćwiczeń (5kl) i 13 (6kl)                                         | Uczeń zna 8 (5kl.) i 10 (6kl.).                                                              | Uczeń zna 6 ćwiczeń (5kl.) i 8 (6kl.)                                                 | Uczeń nie zna żadnych wymaganych ćwiczeń i pozycji |
| <b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |                                                                                       |                                                    |
| 1. znajomość podstawowych zasad gier zespołowych                           | Uczeń zna 5 zasad i próbuje sędziować (5kl), zna 6 zasad i sędziuje (6kl)                                                                             | Uczeń zna 5 (5 kl) i 6 (6, kl.) podstawowych zasad gry                                  | Uczeń zna 4 (5 kl) i 5 (6 kl) podstawowych zasad gry                          | Uczeń zna 3 (5 kl) i 4 (6 kl) podstawowe zasady gry                                          | Uczeń zna 2 (5 kl) i 3 (6 kl) podstawowe zasady gry                                   | Uczeń nie zna podstawowych zasad gry               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                                        |                                                                                             |                                                                        |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p><b>Piłka koszykowa PK</b></p> <p>1. technika kozłowania piłki</p> <p>2. technika zatrzymania na jedno tempo</p> <p>3. technika podań w biegu (5,6 kl)</p> <p>4. rzut do kosza po zatrzymaniu i po kozłowaniu</p> <p><b>Piłka nożna PN</b></p> <p>1. prowadzenie piłki w biegu</p> <p>2. strzał do bramki</p> <p>3. podania i przyjęcia piłki</p> <p><b>Piłka ręczna PR</b></p> <p>1. technika podań i chwytów piłki w ruchu</p> <p>2. rzut z wyskoku</p> <p>3. poruszanie się po boisku</p> <p><b>Piłka siatkowa PS</b></p> <p>1. technika odbić górnych i dolnych</p> | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze, potrafi wykorzystać poznane elementy</p> | <p>Uczeń prawidłowo wykonuje zadanie, stosuje elementy w grze</p> | <p>Uczeń popełnia błędy, nie wszystkie ćwiczenia wykonuje poprawnie i z maksymalnym zaangażowaniem</p> | <p>Uczeń popełnia błędy, wykonuje ćwiczenia niechlujnie, wymaga motywowania nauczyciela</p> | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadaniela</p> | <p>Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

|                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                               |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2. rozegranie piłki<br>3. technika wykonania skutecznej zagrywki                                   |                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                               |                                             |
| <b>Lekkoatletyka LA</b><br>1. rzut p. palantową<br>2. skok w dal<br>3. bieg długi<br>4. marszobieg | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką.<br>Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką.<br>Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem | Uczeń wykonuje zadanie z błędami,<br>Pokonuje dystans częściowo marszem, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem, wymaga motywowania | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami.<br>Pokonuje połowę dystansu marszem,. Wymaga motywowania | Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, Częściowo wykonuje zadanie. Wymaga motywowania | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |

### klasy VII – VIII

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania i wymaganiami, które wynikają z nowej podstawy programowej. Głównym założeniem oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego.

Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia, pracę na lekcji, czynne uczestnictwo w zajęciach, wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad BHP, fair play, zdyscyplinowanie oraz właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała oraz udział w zawodach sportowych i sportowych zajęciach pozaszkolnych.

## **WYMAGANIA OGÓLNE**

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebą, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całonocną dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji
6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

### **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych),
- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
- 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

#### **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Uczeń:

- ☐ wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
- ☐ wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy

- ☐ omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy)
- ☐ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- ☐ wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- ☐ przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności
- ☐ wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- ☐ omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej

## **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

Uczeń:

- ☐ wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce
- ☐ przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami nauczanych gier zespołowych
- ☐ uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- ☐ uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego
- ☐ planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

## **Dział III. Lekkoatletyka**

Uczeń:

- ☐ wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość
- ☐ wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach
- ☐ wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej
- ☐ wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym

- ☐ wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- ☐ wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki

#### **Dział IV. Taniec**

Uczeń:

- ☐ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego

#### **Dział V. Relaksacja i odprężenie**

Uczeń:

- ☐ stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego

#### **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

Uczeń:

- ☐ wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
- ☐ korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów)
- ☐ mierzy własną dzienną aktywność fizyczną

**Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami)**

Uczeń:

- ☐ poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik)
- ☐ wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa

## **Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

Uczeń:

- ☐ omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych
- ☐ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych
- ☐ planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników

## **Dział IX. Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- ☐ rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- ☐ uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- ☐ okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach
- ☐ współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- ☐ komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- ☐ pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- ☐ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania

- ☐ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- ☐ traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- ☐ przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- ☐ współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- ☐ motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- ☐ przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- ☐ rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- ☐ wzmacnia poczucie własnej wartości
- ☐ buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

| Wiadomości<br>i umiejętności | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający | niedostateczny |
|------------------------------|----------|--------------|-------|-------------|---------------|----------------|
|------------------------------|----------|--------------|-------|-------------|---------------|----------------|

|                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                               |                                              |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>                     | Uczeń samodzielnie proponuje 16 ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę<br>Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe zgodnie z tematyką zajęć. | Uczeń samodzielnie proponuje 16 ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką.<br>Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć. | Uczeń proponuje 10-13 ćwiczeń.<br>Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową.                 | Uczeń proponuje 7-9 ćwiczeń,<br>korzysta z pomocy N<br>Zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej.         | Uczeń proponuje 5-6 ćwiczeń, nie chce korzystać z pomocy N<br>Uczestniczy w zabawie ruchowej. | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| 1. rozgrzewka                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                               |                                              |
| 2. ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne               | Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.                                                                                                     | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice.                                                                                | Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania N                | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje je z dużymi błędami, korzysta z pomocy N.<br>Wymaga motywowania, | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie                                  |                                              |
| <b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                               |                                              |
| <b>Znajomość podstawowych zasad gier zespołowych</b> | Uczeń zna zasady gry, dobrze sędziuje, zna sygnalizację sędziowską                                                                                                                                          | Uczeń zna zasady gry, sędziuje popełniając małe błędy, zna sygnalizację sędziowską                                                              | Uczeń zna zasady gry, próbuje sędziować, ma problem ze znajomością sygnalizacji sędziowskiej | Uczeń zna zasady gry, nie zna sygnalizacji sędziowskiej                                                            | Uczeń nie zna wszystkich zasad gry ani sygnalizacji sędziowskiej                              | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                               |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Pilka koszykowa</b><br><b>Pilka nożna</b><br><b>Pilka ręczna</b><br><b>Pilka siatkowa</b><br><br>1. elementy techniki i taktyki gry dostosowane do poziomu danej klasy                                                                     | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze, potrafi wykorzystać technikę i taktykę w grze  | Uczeń prawidłowo wykonuje zadanie, stosuje wszystkie elementy w grze                     | Uczeń popełnia błędy, nie wszystkie ćwiczenia wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem                                                                 | Uczeń popełnia błędy, wykonuje ćwiczenia niechlujnie, wymaga motywowania nauczyciela                               | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie                                  |                                             |
| <b>Lekkoatletyka</b><br><br>1. rzut piłką lekarską, pchnięcie kulą<br><br>2. biegi średnie i długie, marszobieg<br><br>3. bieg sprinterski ze startu niskiego<br><br>4. zmiana pałeczki sztafetowej<br><br>5. skok w dal z rozbiegu i odbicia | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, pokonuje dystans częściowo marszem, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem, wymaga motywacji | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, pokonuje połowę dystansu marszem, korzysta z pomocy N. Wymaga motywowania | Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, częściowo wykonuje zadanie, wymaga motywowania | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |