



WYMAGANIA EDUKACYJNE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

Wychowanie fizyczne klasy 4-8

Wymagania ogólne:

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego, klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

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

„ W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.”

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - 2) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń: 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w minigrach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8) wykonuje marszobieg w terenie;

9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samooprony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności:

Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - 3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

III. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

IV. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
 1. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III.

V. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

V. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu **nauczania** wychowania fizycznego klasy 4-8 „Magia ruchu” Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszcza- jący	1 niedosta- teczny	Formy sprawdzenia
) <u>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</u>	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12,(5kl.), 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl) 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je	uczeń proponuje 8-7(4kl) 10-8(5kl) 12-9(6kl) 13-10(kl7,8) ćwiczeń,	uczeń proponuje 4-6 (4kl) 7-5 (5kl) 8-5 (6kl) 9-7(7,8,kl) ćwiczeń,	uczeń proponuje 3-2(4kl) 4-2(5kl.) 4-2(6kl.) 5-6(kl7,8) ćwiczenia,	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania	sprawdziany (umiejętności, wiadomości)



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	właściwą kolejność, ma						
	własny pomysł na rozgrzewkę Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe zgodnie z tematyką zajęć	zgodnie z techniką Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć,	Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową	korzysta z pomocy n-la, zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej	nie chce korzystać z pomocy n-la, uczestniczy w zabawie ruchowej		
Lekkoatletyka 1. technika rzutu p. palantową 2. technika skoku w dal 3. technika startu niskiego i biegu sprinterskiego 4. biegi średnie i długie 5. test Coopera 6. Biegi przełajowe i na orientację	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej, Ad.4.5.6 pokonuje dystans z	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości Ad.4.5,6 pokonuje	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem Ad.4.5 pokonuje dys- tans częściowo	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania Ad.4.5 pokonuje połowę dystansu marszem,	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania Ad.4.5 przystępuje do sprawdzianu,	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania	obserwacja



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.	dystans z maksymalnym zaangażowaniem	marszem, wymaga motywowania.	wymaga ciągłego motywowania	częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskaz.		
OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny	sprawdziany (umiejętności, wiadomości)
Gimnastyka podstawowa 1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek, 2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła 3. technika skoku kucznego przez skrzynię Ćwiczenia równoważ	uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji. Ad.4.	uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la,	uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi elementami.	uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la Ad.4. prezentuje niekompletny	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania Ad. 4. nie podejmuje wykonania zadania	pochwała



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

<p>ne.</p> <p>4. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń-technika wykonania i nazewnictwo</p>	<p>Ad.4. prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.</p> <p>Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji</p>	<p>prezentuje układ zgodnie ze schematem</p>	<p>Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la</p>	<p>Ad.4. prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania n-la</p> <p>Ad. 5. Zna</p>	<p>układ. Nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad 5. Zna 4 ćwiczeń i pozycji (4 kl.)</p>	<p>Ad. 5 nie podejmuje wykonania zadania</p>	
	<p>+2 potrafi zastosować w praktyce (4 kl.)</p> <p>Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.)</p> <p>zna15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.)</p>	<p>Ad. 5. Zna 10 ćwiczeń i pozycji (4 kl)</p> <p>Zna 12 (5 kl)</p> <p>Zna 15 (6, 7 kl.)</p> <p>Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8)</p>	<p>Ad. 5. Zna 8 ćwiczeń i pozycji (4kl)</p> <p>Zna 10- (5kl)</p> <p>Zna 13 (6, 7 kl.)</p> <p>Zna 15 (kl. 8)</p>	<p>6 ćwiczeń i pozycji (4 kl.)</p> <p>Zna 8 (5 kl.)</p> <p>Zna 10 (6, 7 kl.)</p> <p>Zna 13 (kl. 8)</p>	<p>Zna 6 (5 kl.)</p> <p>Zna 8 (6, 7 kl.)</p> <p>Zna 10 (kl. 8)</p>		



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	Zna 15 +4 zast. w prakt. (8kl)						
OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszcza- jący	1 niedosta- teczny	
MINI GRY SPORTOWE Mini piłka siatkowa 1. postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku. 3. technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek” 4. odbicie sposobem dolnym oburącz 5. technika wykonania skutecznej zagrywki	Ad. 3 uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Ad. 4. pewnie kieruje piłkę w	uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy na-	uczeń nie podejmuje wykonania zadania	sprawdziany (umiejętności, wiadomości)



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

6. znajomość podstawowych zasad mini gier.							
<p>Mini piłka koszowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika kożłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + piwot + podanie 3. technika podani sprzed klatki piersiowej i kożłem oraz chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6 kl) ze zmianą kierunku i tempa biegu (7,8 kl.) 4. poruszanie się po boisku 5. znajomość podstawowych zasad mini gier 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów w+ zastosowanie w grze.</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu na jedno tempo</p> <p>Ad. 1, 4 Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>Ad.3 błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu na jedno tempo</p> <p>Ad. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>	Sprawdzian
OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny	



<p>Mini piłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika rzutu i strzału jednorącz z miejsca (4 kl.) 2. technika podań i chwytów piłki, z miejsca (4 kl.). <p>W ruchu, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (5, 6 kl.).</p> <p>Wykonuje i stosuje w grze podania i chwyt piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (7,8 kl.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. poruszanie się po boisku 4. znajomość podstawowych zasad mini gier 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> <p>Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>	<p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>
<p>Mini piłka nożna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prowadzenie piłki w biegu. 2. strzał 3. podania i przyjęcia piłki. 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką,</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>	<p>pochwała</p>



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	osiąga dużą skuteczność w grze	wykonuje zadanie, stosuje w grze.	skuteczność w grze,	korzysta z pomocy n-la	zadanie, nie korzysta z pomocy n-la		
4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)	Ad.4 zna 4 zasady i próbuje sędziować(4kl) zna 5 zasad i próbuje sędziować(5kl) zna 6 zasad, sędziuje(6kl.) zna 7 zasad i dobrze sędziuje (7,8 kl)	Ad.4. Zna 4 (4 kl.) 5 (5 kl.) 6 (6, kl.) Zna zna 6 zasad i próbuje sędziować (7-8 kl.)	Ad.4. Zna 3 (4 kl.) 4(5 kl.) 5 (6 kl.) 6 (7-8 kl) zasad	Ad.4. Zna 2 (4 kl.) 3(5 kl.) 4 (6 kl.)5 (kl.7-8) zasad	Ad.4. Zna 1 (4 kl.) 2 (5 kl.) 3 (6 kl.) 4 (kl. 7-8) zasady	uczeń nie podejmuje wykonania zadania	
OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny	
Taniec 1.technika wykonania kroków aerobiku;	uczeń samodzielnie wykonuje kroki	uczeń wykonuje kroki w rytmie i	uczeń wykonuje kroki poza rytmem	uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo	uczeń nie podejmuje wykonania	sprawdziany (umiejętności,



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

2.technika wykonania kroków latino; 3.układ taneczny;	zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu.	tempie muzyki . Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem	muzyki, korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki	rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie	wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la	sprawdzianu	wiadomości)
OCENA	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny	
<u>Unihokej</u> 1.prowadzenie piłki: -forhandem w marszu kl. 4, - forhandem i backhandem w	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką,	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje	uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu	sprawdziany(u miętności, wiadomości)



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

<p>marszu kl. 5, - forhandem i backhandem w biegu kl. 6, forhandem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku kl. 7-8</p> <p>2. trzał do bramki z miejsca forhandem kl. 4</p> <p>- z miejsca backhandem kl. 5</p> <p>- z truchtu forhandem lub backhandem kl. 6</p> <p>- z biegu forhandem i backhandem kl. 7- 8</p> <p>3. podania i przyjęcia piłki: - forhandem z miejsca kl. 4</p>	<p>osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p>	<p>e m</p>	<p>korzysta z pomocy n- la</p>	<p>zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>		
--	---	--	------------	--	--	--	--



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- forhandem i backhandem z miejsca kl. 5							
- forhandem i backhandem w truchcie kl. 6 - forhandem i backhandem w biegu kl. 7-8 4. znajomość podstawowych zasad mini gier (dotyczy wszystkich mini gier)							
Edukacja zdrowotna	-uczeń wykonuje działania na ocenę bardzo dobrą - ukła da jedno dnio	-uczeń wykonuje działania na ocenę dobrą -wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować	- uczeń wykonuj e działania na ocenę dostateczną - dba o prawidłową	-Wykonuje działania na ocenę dopuszczając a - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma	Dbą o higienę osobista i czystość odzieży	Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	wyjadłospis składający się z pięciu posiłków z podziałem na węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7-8) - wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu	farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczeniem	postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem - potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę -	właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna			
--	---	---	---	--	--	--	--



IV Ocenianie bieżące

1. Uczeń uzyskuje oceny cząstkowe wg skali:

niedostateczny	1	niedostateczny plus	1+
dopuszczający minus	2-	dopuszczający	2
dopuszczający plus	2+	dostateczny minus	3-
dostateczny	3	dostateczny plus	3+
dobry minus	4-	dobry	4
dobry plus	4+	bardzo dobry minus	5-
bardzo dobry	5	bardzo dobry plus	5+
celujący minus	6-	celujący	6

2. Ocenianie musi odbywać się systematycznie i w różnorodnej formie. Uczeń nie ma prawa na pracach pisemnych „ściągać”. Każda taka próba kończy się odebraniem pracy, uznaniem jej za niesamodzielną i wystawieniem oceny *niedostateczna*.
3. Podczas oceny brane jest pod uwagę zaangażowanie ucznia.