Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego kl. 6,7,8 SP nr 404

Cele nauczania wychowania fizycznego

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
3. Świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.
4. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej w okresie całego życia.
5. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
6. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
7. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
8. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
9. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

II Cele i zasady oceniania

1.Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętności ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach

2.Motywowanie ucznia do systematycznej i dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

3.Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka

4.Wdrażanie do samooceny i samokontroli umiejętności

5.Rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za zdrowie swoje i innych

6.Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów

III. Ocenianiu podlegają obszary aktywności ucznia:

1.Zachowanie i postawa – podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu

- ✓ Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych(zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w sportowym życiu klasy i szkoły)
- ✓ Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Przygotowanie do zajęć
- ✓ Dbałość o zdrowie(higiena osobista, estetyka stroju)
- ✓ Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia
- ✓ Życzliwy stosunek do innych(postawa fair play)

2.Umiejętności ruchowe i organizacyjne

- ✓ Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo – rekreacyjnych, zdrowotnych
- ✓ Umiejętności organizacyjne: stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych
- ✓ Umiejętność udzielania pierwszej pomocy

3.Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu

- ✓ Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu
- ✓ Znajomość prób K. Zuchory, test Coopera interpretacja własnego wyniku
- ✓ Znajomość i przestrzeganie zasad na obiektach sportowych
- ✓ Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych
- ✓ Stosowanie zasady fair play i sportowego kibicowania

- ✓ Znajomość mierników zdrowia, korzyści wynikające z aktywności fizycznej, przyczyny i skutki otyłości.
- ✓ Znajomość aplikacji internetowych i urządzeń elektronicznych do oceny własnej aktywności fizycznej

IV Skala ocen

Uczniowie klas IV-VIII oceniani są wg. skali sześciostopniowej
stopień celujący – 6
stopień bardzo dobry – 5
stopień dobry - 4
stopień dostateczny -3
stopień dopuszczający – 2
stopień niedostateczny -1

V Zasady oceniania

1.Ocena końcowa (semestralna i roczna) powstaje z ocen cząstkowych. Ocena ta nie musi być średnią arytmetyczna
2.Ocena semestralna i roczna powstaje z ocen wystawionych za semestr I i II
3.W przypadku otrzymania przez ucznia oceny rocznej 3.5 nauczyciel może wystawić ocenę dobrą lub dostateczną, biorąc pod uwagę przyrost wiedzy ucznia oraz jego aktywność, systematyczność i przygotowanie do zajęć w ciągu całego roku szkolnego. Analogicznie postępuje się w przypadku ocen rocznych:1.5;2.5;4.5;5.5
4.Klasyfikowanie śródroczne i roczne odbywa się w terminie zgodnym z WZO.
5. Na zajęciach wymagany jest strój i obuwie sportowe adekwatne do warunków atmosferycznych. Strój sportowy rozumiany jest jako biała koszulka i sportowe spodnie/spodenki.
6.Ocena ucznia może być wyrażona stopniem, słowem (pochwałą lub naganą)
7.Uczeń, który opuścił 50% zajęć może być nieklasyfikowany.
8.Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczenia (przebyte choroby, urazy)
9.W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji, natomiast uczeń zobowiązany jest zgłaszać każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po zakończeniu lekcji
10.Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie Sali gimnastycznej i obiektów sportowych.
11. Uczeń ma prawo zgłosić 1 „np”(brak stroju) na miesiąc w przypadku kolejnych „np” otrzymuję każdorazowo ocenę niedostateczną.
„nć”(nie ćwiczy) lub „nie uczęszczał” nauczyciel wstawia na pisemny wniosek o zwolnienie z ćwiczeń od rodzica/pielęgniarki.
Nieprzygotowanie z powodu miesiączki jest wyłącznie respektowane na pisemną prośbę rodzica. Brak zwolnienia =ćwiczenie.

12.Uczeń na zajęciach który ma włosy dłuższe (za uszy), musi mieć je spięte w gumkę lub opaskę.
Paznokcie na zajęciach muszą być zadbane oraz nie dłuższe niż za opuszek.
Niezastosowanie się do powyższych wiąże się z otrzymaniem „np.".
13.Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizację imprez sportowo – rekreacyjnych – nauczyciel nagradza cząstkową oceną celującą
14.Uczeń ma prawo poprawić ocenę cząstkową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.
W przypadku trudności z opanowaniem materiału wynikającej z długotrwałej choroby ucznia, jest możliwe poprawienie oceny na koniec semestru.

15. Uczeń nie mający możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie, powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem.
16. Nauczyciel różnicuje wymagania wobec uczniów. Dobiera odpowiednie metody i formy pracy w stosunku do każdego ucznia i stosuje wymagania uwzględniając jego możliwości. W przypadku wystąpienia stałych lub czasowych dysfunkcji, nauczyciel zobowiązany jest wskazać zamienną formę sprawdzianu.
17. Ocena jest jawna i wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.

VI Szczegółowe kryteria oceniania

Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:

- opanował wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych z programu nauczania,
- proponuje nietypowe rozwiązania,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
- umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce (np. podczas gier zespołowych),
- oblicza wskaźnik BMI

- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
- czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
- zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
- aktywnie uczestniczy w lekcji,
- wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
- zawsze kieruje się zasadą „fair play"'
- uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
- wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy
- uczeń reprezentuje/nie odmawia udziału w rozgrywkach WOM

Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:

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

Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
- potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
- posiada podstawowe wiadomości określone programem,
- wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- oblicza wskaźnik BMI

- w pełni nie opanował wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
- poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,
- wykazuje znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
- niesystematycznie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:

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

Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:

- ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
- wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
- bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania i aktywności podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
- nie oblicza wskaźnika BMI

- nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego

- nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:

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

VII Sposoby informowania uczniów i rodziców o ocenach

1.O ocenach cząstkowych uczeń jest informowany na bieżąco.

2.Na miesiąc przed klasyfikacyjnym/zatwierdzającym posiedzeniem Rady Pedagogicznej uczeń jest informowany o ocenie przewidywanej.

3.Nauczyciel przekazuje komentarz do każdej wystawionej oceny

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

- pomagać w doskonaleniu ucznia

- motywować go do dalszej pracy

5.O ocenie niedostatecznej (semestralnej lub rocznej) uczeń jest informowany na bieżąco a ostatecznie na miesiąc przed klasyfikacją

6.O bieżących postępach dziecka rodzic może zostać poinformowany **w formie pisemnej:**

- adnotacja w dzienniczku ucznia

- korespondencja

w formie ustnej:

- konsultacja indywidualna z rodzicami (raz w miesiącu)

- zebrania klasowe z wychowawcą

7.Podczas wywiadówek, indywidualnych konsultacji nauczyciel przekazuje rodzicom , opiekunom

- informacje o aktualnym stanie rozwoju i postępów w nauce,
- dostarcza rodzicom informacji o trudnościach i uzdolnieniach ucznia
- przekazuje wskazówki do pracy z uczniem

VIII Wystawianie oceny semestralnej i rocznej

1.Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy nauczyciela

2.Ocena semestralna i całoroczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych

3.Nauczyciel wystawiając ocenę semestralną i końcową bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnianie się, wywiązywanie się z podejmowanych i powierzonych przez nauczyciela zadań. Oceniamy aktywność ucznia, postępy - jego możliwości i predyspozycje, samokontrolę i samoocenę, poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej oraz zmiany postaw i nawyków.

4.W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z wychowania fizycznego

5.Decyzję o zwolnieniu ucznia za zajęć wychowania fizycznego podejmuje Dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, zwolnienie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę

6.W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się – zwolniony.

IX Zasady uzyskiwania przez uczniów oceny wyższej niż przewidywana ocena semestralna lub roczna

1.Nauczyciel zapoznaje uczniów z przewidywanymi ocenami semestralnymi (rocznymi) na 14 dni przed posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.

2.Uczeń, który chce otrzymać wyższą niż przewidywaną ocenę klasyfikacyjną semestralną,(roczną) zgłasza ten fakt nauczycielowi w dniu otrzymaniu informacji o przewidywanej ocenie**.**

3. Ocenę podwyższyć może tylko o jeden stopień.

4.Po ustaleniu zakresu materiału nauczania, uczeń zobowiązany będzie przystąpić do poprawy oceny w ciągu 7 dni od zgłoszenia wniosku przez ucznia. Dla uczniów ubiegających się o podwyższenie oceny przewidywanej sprawdzian będzie obejmował część praktyczną – test sprawności fizycznej oraz ustną – znajomość przepisów gier zespołowych. Poprawa musi się odbyć w obecności innych uczniów.

5.Ocena z poprawy nie może być niższa niż przewidywana wcześniej

X Sposoby sprawdzania osiągnięć i oceniania umiejętności i wiadomości

1.Sprawdziany umiejętności technicznych – umiejętność wykonania ćwiczeń gimnastycznych, elementów technicznych z gier zespołowych oraz LA

2. Testy sprawności fizycznej – ocena poziomu sprawności fizycznej zaangażowania w samodoskonaleniu własnej sprawności

3. Sprawdzian posiadanego stroju – ocena przygotowania do lekcji
4. Aktywność – ocena stopnia zaangażowania w realizację zadań lekcji
5. Prowadzenie przez uczniów rozgrzewki – ocena znajomości ćwiczeń kształtujących, nazewnictwa i umiejętności ich stosowania
6.Udział w zawodach sportowych – ocena ponadprogramowych umiejętności i zdolności ucznia.
7.Udział w grach zespołowych na lekcji– ocena umiejętności technicznych i wykorzystanie w grze przepisów tych gier
8.Przygotowania torów przeszkód – umiejętność wykorzystania przyborów i przyrządów w rozwijaniu sprawności i organizowaniu zajęć
9. Przeprowadzenie Indeksu Sprawności Fizycznej – ocena rozwoju zdolności motorycznych
10. Organizowanie zabawy ruchowej, gry zespołowej, zabawy z rywalizacją – znajomość zasad gier i zabaw oraz umiejętności organizacyjne

XI Wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas

POZIOM PODSTAWOWY

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

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

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

2.Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- ✓ zna zasady i metody hartowania organizmu

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m

- ✓ technika skoku w dal
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobiegi terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
- ✓ Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Poruszanie się po boisku
- ✓ Chwyty i podania piłki w trójkach.
- ✓ Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
- ✓ Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach
- ✓ Jazda na łyżwach

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO
- ✓ Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współćwiczącego

6.Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7,8

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- ✓ dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

2.Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- ✓ wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobiegi terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
- ✓ Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współćwiczącego
- ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyty piłki oburącz w ruchu.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna 4 – 5 m
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- ✓ Gra pojedyncza i podwójna
- ✓ Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- ✓ Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- ✓ Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ Dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samo asekuracji

  i asekuracji współćwiczącego
- ✓ Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wymienia zasady zdrowego odżywiania
- ✓ Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
- ✓ Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc w rozluźnieniu i w od stresowaniu
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

  z pomocy współćwiczącego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotece.

Zna podstawowy krok poloneza.

7.Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.