**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy IV w SP nr 1 w Skawinie**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | Ocena celująca | ocena bardzo dobra | ocena  dobra | ocena dostateczna  | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa  | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny dozajęć. Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrzePrzestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach. Zdarza się , że nie przestrzega zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej |  Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznejprzy pomocywybranego testuŚwiadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe stronyw zakresie sprawnościfizycznej i świadomiepracuje nad nimi. | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojejsprawności fizycznej. | Pracuje nadrozwijaniem u siebiewybranych cechmotorycznych | Bierze bezpiecznieudział w ćwiczeniachrozwijającychpodstawowe cechymotoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
|  Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami, które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | Uczeń prezentuje dobry poziomumiejętności objętych programem.Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń :* Umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała
* Mierzy tętno przed i po wysiłku
* Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości
* Demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne
* Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała
* Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, rzuca do kosza oburącz, rzuca na bramkę jednorącz ,strzelać na bramkę, odbija piłkę sposobem oburącz górnym, pływa dowolnym sposobem z przyborem lub bez 25m, nurkuje, skacze na nogi do wody głębokiej
* Wykorzystuje poznane umiejętności w czasie gier i zabaw ruchowych
* Organizuje gry i zabawy ruchowe
* Wykonuje przewrót w przód, przejście po równoważni, przeskoki zawrotne przez ławeczkę
* Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny
* Umie wykonać określoną pozycję startową, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską, skok w dal z miejsca i z rozbiegu,
* Umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia
* Umie ustawić sprzęt sportowy
* Stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych
* Stosuje wszystkie zasady higieny osobistej
* Przyjmuje właściwą postawę ciała
 |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych.  | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi jąwykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać.  | Nie przyswoił wiedzy sportowej i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne
* Wie co to jest tętno
* Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
* Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń
* Zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych
* Wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości
* Rozumie znaczenie symboli olimpijskich
* Zna regulaminy obowiązujące na zajęciach ruchowych
* Wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole
* Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia
* Zna piramidę żywienia
* Wymienia zasady zdrowego żywienia
* Wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej
 |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza niąStartuje w zawodach szkolnych i miejskich. | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy V w SP nr 1 w Skawinie**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | OcenaCelująca | ocena bardzo dobra | ocena  dobra | ocena dostateczna  | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa  | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny dozajęć. Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrzePrzestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach. Zdarza się, że nie przestrzegać zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej |  Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej przy pomocywybranego testuŚwiadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe stronyw zakresie sprawnościfizycznej i świadomiepracuje nad nimi. | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojejsprawności fizycznej. | Pracuje nadrozwijaniem u siebiewybranych cechmotorycznych | Bierze bezpiecznieudział w ćwiczeniachrozwijającychpodstawowe cechymotoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
|  Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | Uczeń prezentuje dobry poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami  | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń potrafi wykonać:* Gimnastyka - przewrót w przód z marszu z odbiciem jednonóż, przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego, chód po przyrządach równoważnych bokiem tyłem i przodem z utrudnieniem, przerzut bokiem
* Piłka siatkowa - zagrywa sposobem dolnym , dowolną ręką , odbicie piłki sposobem dolnym, wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* Piłka koszykowa - zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa, zmiany kierunku biegu bez piłki, kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku biegu, podanie i chwyt oburącz w ruchu., rzut piłki jednorącz do kosza z miejsca i z biegu, wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* Piłka nożna - prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą, uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy lewej i prawej nogi, strzał do bramki wewnętrznym podbiciem nogą prawą i lewą, wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* Piłka ręczna - poruszanie po boisku w zmiennym tempie w różnych kierunkach, prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem, kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, rzut piłką do bramki dowolnym sposobem, , wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.
* RMT - dowolne ćwiczenia z piłką i wstążką przy muzyce, utworzenie krótkiego układu ruchowego przy muzyce, określone ćwiczenia w rytm muzyki
* Lekkoatletyka - przyjmowanie pozycji startowych niskich na komendy startowe., bieg na średnim dystansie bieg w zmiennym tempie, Marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (ok.1000m), skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowaniem obunóż, rzut piłeczką palantową z miejsca i z marszu., rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze.
* Pływanie – nurkowanie, skok do wody głębokiej, pływanie kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach i stylem dowolnym 25 m
 |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych.  | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi jąwykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać.  | Nie przyswoił wiedzy sportowej i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Zna zasady utrzymania higieny i estetyki miejsca pracy.
* Wie jak właściwie ocenić swój ciężar ciała i wysokość.
* Zna zasady bezpiecznego organizowania miejsca ćwiczeń.
* Zna kolejność ćwiczeń w rozgrzewce i potrafi ją wykonać
* Zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
* Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca.
* Wie jak wygląda prawidłowa sylwetka i wie jaki ruch kształtuje ją.
* Prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga.
* Zna znaczenie kształcenia różnych cech motorycznych.
* Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
* Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.
* Zna zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
 |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza niąStartuje w zawodach szkolnych i miejskich. | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy VI w SP nr 1 w Skawinie**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | OcenaCelująca | ocena bardzo dobra | ocena  dobra | ocena dostateczna  | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa  | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny dozajęć. Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrzePrzestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach. Zdarza się, że nie przestrzegać zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej |  Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej przy pomocywybranego testuŚwiadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe stronyw zakresie sprawnościfizycznej i świadomiepracuje nad nimi. | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojejsprawności fizycznej. | Pracuje nadrozwijaniem u siebiewybranych cechmotorycznych | Bierze bezpiecznieudział w ćwiczeniachrozwijającychpodstawowe cechymotoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
|  Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | Uczeń prezentuje dobry poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami  | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń potrafi wykonać:* gimnastyka - przewrót w przód z biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, przewrót w tył z postawy stojącej, łączone przewroty, stanie na rękach ,przerzut bokiem, układ gimnastyczny na równoważni, skok przez skrzynię (3-4części) z asekuracją.
* piłka siatkowa - odbicie piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 6 m ,stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry,

•piłka koszykowa - podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu., kozłowanie piłki slalomem ręką lewą i prawą, poruszanie się w obronie, rzut z biegu do kosza po kozłowaniu, stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry.* piłka ręczna- - poruszanie po boisku w zmiennym tempie w różnych kierunkach, prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem, kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, rzut piłką po podaniu , wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
* piłka nożna- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód, strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry.
* RMT – małe układy gimnastyczne z wybranym przyborem przy muzyce według własnej inwencji, utworzenie krótkiego układu ruchowego przy muzyce, prowadzenie dowolnych ćwiczeńprzy samodzielnie wybranej muzyce.

Lekkoatletyka - start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m , bieg z przyspieszeniem na odcinku 10 -60 m , marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (ok.1500 m –dziewczyny, 1800 m –chłopcy m) , bieg z pałeczką sztafetową i przekazaniem pałeczki w truchcie i w biegu, skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu., rzut piłeczką palantową z rozbiegu.  |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych.  | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi jąwykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać.  | Nie przyswoił wiedzy sportowej i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w szkole jak i nad wodą
* Wymienia zasady i metody hartowania organizmu
* Umie wykonać rozgrzewkę pod kątem realizacji zadań lekcji
* Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym.
* Zna przyczyny powstawania wad postawy i sposoby ich korekcji.
* Zna swoje wymiary i masę ciała oraz porównuje je do grupy rówieśniczej
* Wie co to są ćwiczenia kompensacyjne i wie jakie jest ich znaczenie.
* Zna różne formy aktywności ruchowej stosowane w życiu codziennym jako aktywny wypoczynek.
* Umie wykonać pomiar tętna przed i po wysiłku.
* Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier i zabaw oraz zawodów sportowych.
* Zna zasady udzielania pomocy przy zranieniach i urazach.
* Zna zasady gry w mini gry zespołowe i podstawy sędziowania.
 |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza niąStartuje w zawodach szkolnych i miejskich. | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy VII w SP nr 1 w Skawinie**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | OcenaCelująca | ocena bardzo dobra | ocena  dobra | ocena dostateczna  | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa  | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny dozajęć. Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrzePrzestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach. Zdarza się, że nie przestrzegać zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej |  Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej przy pomocywybranego testuŚwiadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe stronyw zakresie sprawnościfizycznej i świadomiepracuje nad nimi. | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojejsprawności fizycznej. | Pracuje nadrozwijaniem u siebiewybranych cechmotorycznych | Bierze bezpiecznieudział w ćwiczeniachrozwijającychpodstawowe cechymotoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
|  Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | Uczeń prezentuje dobry poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami  | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń ;:* Wykonuje test Coopera
* Mierzy tętno przed i po wysiłku
* Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała i oblicza wskaźnik MBI
* Wykonuje próby sprawnościowe według MTSF
* Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie testu K. Zuchory
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
* Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: zwody, „obrona każdy swego”, w siatkówce wystawienie, zbicie i odbiór pilki
* W LA wykonuje start niski, skok w dal sposobem naturalnym, pokonuje przeszkody w czasie biegu, przekazanie pałeczki sztafetowej
* Z gimnastyki wykonuje przewrót i w tył, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe
* Wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny
* Prowadzi rozgrzewkę
* Uczestniczy w grach i zabawach jako zawodnik i jako sędzia
* Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
* Umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych
* Stosuje ćwiczenia relaksacyjne
* Umie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze
 |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych.  | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi ją wykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać.  | Nie przyswoił wiedzy sportowej i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania
* Zna test Coopera
* Zna próby sprawności do kontroli oceny sprawności fizycznej
* Wie jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według testu K. Zuchory
* Wie do czego służą siatki centylowe
* Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej
* Zna podstawowe przepisy gier i zabaw
* Wie co to jest idea olimpijska
* Wymienia pozytywne i negatywne czynniki zdrowia
* Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Wymienia przyczyny i skutki otyłości
* Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
 |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza niąStartuje w zawodach szkolnych i miejskich. | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy VIII w SP nr 1 w Skawinie**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | OcenaCelująca | ocena bardzo dobra | ocena  dobra | ocena dostateczna  | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa  | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny dozajęć. Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrzePrzestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach. Zdarza się, że nie przestrzegać zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej |  Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej przy pomocywybranego testuŚwiadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe stronyw zakresie sprawnościfizycznej i świadomiepracuje nad nimi. | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojejsprawności fizycznej. | Pracuje nadrozwijaniem u siebiewybranych cechmotorycznych | Bierze bezpiecznieudział w ćwiczeniachrozwijającychpodstawowe cechymotoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
|  Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | Uczeń prezentuje dobry poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami  | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń ;:* Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
* Wykonuje wybrane próby sprawnościowe
* Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
* Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
* Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier zespołowych: zwody, „obrona każdy swego”, w siatkówce wystawienie, zbicie i odbiór piłki, w LA wykonuje start niski, skok w dal sposobem naturalnym, pokonuje przeszkody w czasie biegu,, z gimnastyki wykonuje przewrót w tył, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe, stanie na rękach
* Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny
* Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
* Uczestniczy w grach i zabawach jako zawodnik i jako sędzia
* Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
* Umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych
* Stosuje ćwiczenia relaksacyjne
* Umie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze
* Opracowuje rozkład dnia uwzględniający proporcje między pracą a wypoczynkiem
 |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych.  | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi ją wykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać.  | Nie przyswoił wiedzy sportowej i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
* Wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania
* Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
* Wie jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej
* Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
* Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
* Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
* Wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska
* Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów na zajęciach ruchowych
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Wymienia przyczyny i skutki otyłości ,używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej oraz nieuzasadnionego odchudzania się
* Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek oraz substancji psychoaktywnych
 |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza niąStartuje w zawodach szkolnych i miejskich. | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |