

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE IV**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
2. Zna pojęcie tętna.	1. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;	1. Stosuje w grze: -kożłowanie piłki, -prowadzenie piłki nogą, - podanie piłki oburącz i jednorącz, -rzut piłki do kosza,	1. Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi;
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	2. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;	2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;	- rzut i strzał piłki do bramki,	2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała;
4. Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała.	3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;	4. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski,	- odbicie piłki oburącz sposobem górnym,	3. Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
5. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;	4. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;	5. Wykonuje elementy samoasekuracji;	2. Wykonuje ćwiczenia równoważne;	4. Dąży do postępu w wynikach;
5. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;	5. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania;	6. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	3. Wykonuje skok rozkroczy i kuczny nad przyrządem.	5. Respektuje zasady fair play
6. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	6. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;	7. Wykonuje: -kożłowanie piłki w miejscu i ruchu; -prowadzenie piłki nogą;	4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry.	6. Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej.
7. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	7. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	- podanie piłki oburącz i jednorącz;	5. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych.	7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;
8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć	- rzut piłki do kosza	6. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	8. Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.
9. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;				9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa
10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.				
11. Zna zasady kulturalnego kibicowania				

	<p>ruchowych;</p> <p>9. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p> <p>10. Ma odpowiedni strój do ćwiczeń.</p> <p>11. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</p> <p>12. Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela.</p> <p>13. Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>14. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.</p>	<p>z miejsca;</p> <p>- rzut i strzał piłki do bramki z miejsca;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>8. Uczestniczy w mini grach;</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny;</p> <p>11. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>12. Wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>13. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/;</p> <p>14. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> <p>15. Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę;</p> <p>16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.</p>		<p>nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	---	---	--	--------------------------------------

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Zna pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4. Wie co to jest WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka)</p> <p>6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich</p> <p>7. Wymienia symbole olimpijskie.</p> <p>8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy</p> <p>4. Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia.</p> <p>6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p> <p>6. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość;</p> <p>5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy.</p> <p>6. Zna niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>7. Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE</p> <p>8. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki.</p> <p>9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>- prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>- rzut piłki do kosza</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE.</p> <p>6. Zna historię powstania igrzysk olimpijskich.</p> <p>9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski.</p> <p>10. Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń.</p> <p>11. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p> <p>12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>13. Uzyskuje bdb wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych</p> <p>Wyniki odnoszą się</p>

<p>12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>10. Wykonuje:</p> <p>-kolejowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem</p> <p>z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,</p> <p>-zagrywkę dolną z odległości 4m.</p> <p>11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenisa stołowego, Badminton, Unihokej ;</p> <p>12. Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu;</p>	<p>z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,</p> <p>-zagrywka dolna z odległości 4m.</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy.</p> <p>7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych;</p> <p>8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik.</p> <p>10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>11. Wykonuje skok w dal techniką naturalną.</p> <p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok</p>	<p>do postępu.</p> <p>14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
---	---	--	--	--

		<p>14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa;</p> <p>20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP.</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje b.d i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	
--	--	---	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VI**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.	1. Wykonuje Test Coopera.	1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „każdy swego”.	1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów	1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,
3. Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm;	2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy	2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.	2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.	2. Organizuje zawody klasowe.
4. Zna definicję zdrowia wg WHO;	4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku;	3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe,	3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;	3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/;
5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka)	5. Wymienia metody hartowania organizmu;	5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy.	4. Stosuje w grze:	4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne;
6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy;	6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;	6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia;	- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,	5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia	7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące.	7. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE	- prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego;/	6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji.
8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.	5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.	8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;	7. Motywuje innych do aktywności fizycznej,
9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.	6. Wymienia zasady zdrowego odżywiania;	9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.		8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,
10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	7. Właściwie interpretuje znaczenie			9. Uzyskuje bd wyniki we wszystkich
11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.				
12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;				

<p>13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>10. Wykonuje:</p> <p>- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>- prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego;/</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>- rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- zagrywka dolna z odl. 4-5m.</p> <p>11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej</p> <p>12. Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu</p>	<p>- rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>- zagrywka dolna z odległości 4-5m.</p> <p>- atak szybki i ustawia się w obronie „każdy swego”;</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy.</p> <p>7. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach.</p> <p>8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik,</p> <p>10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG</p>	<p>testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	--	---	--	--

		<p>podpartego;</p> <p>13. Wykonuje przewrót w tył.</p> <p>14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa;</p> <p>20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>itp.)</p> <p>11. Wykonuje skok w dal technika naturalną</p> <p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje b.d i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	
--	--	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>3. Zna pozytywne czynniki zdrowia.</p> <p>4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzania;</p> <p>8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych;</p> <p>2. Wykonuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łączone formy przewrotów w przód i tył; - piramidę dwójkową - zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu 	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; - proste zasady taktyczne; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia do oceny własnej aktywności fizycznej; 3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych; 4. Wykonuje układ gimnastyczny; 5. Wykonuje przerzut bokiem; 	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”.</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową;</p> <p>4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą</p> <p>4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;</p>

<p>9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;</p> <p>11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;</p> <p>12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;</p>	<p>10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;</p> <p>11. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.</p> <p>12. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<p>od współwiczającego;</p> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się w obronie strefą; - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach; - zagrywkę sposobem dolnym -6 m. od siatki; <p>3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczone i zawrotne</p> <p>4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca;</p> <p>5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m;</p> <p>6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;</p> <p>7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy;</p> <p>8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;</p>	<p>6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy;</p> <p>7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych;</p> <p>8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca;</p> <p>9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczone przez kozła;</p> <p>10. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>11. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;</p> <p>6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.</p> <p>7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.</p> <p>9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p>
--	---	--	---	---

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości;</p> <p>5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów.</p> <p>6. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;</p> <p>9. Umie sportowo</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;</p> <p>5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic;</p> <p>6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych</p> <p>7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Wykonuje układ gimnastyczny</p> <p>2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;</p> <p>3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową;</p> <p>4. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie;</p> <p>5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego;</p> <p>6. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m;</p> <p>7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m.</p> <p>8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>9. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem;</p> <p>2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”;</p> <p>3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak;</p> <p>4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku;</p> <p>5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych;</p> <p>6. Stosuje w grze prowadzenie piłki;</p> <p>7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się- PK;</p> <p>8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce;</p> <p>9. Potrafi wykorzystać urządzenia do</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”;</p> <p>4. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników;</p> <p>5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych;</p> <p>6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej;</p> <p>7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym;</p> <p>8. Jest sumienny i zawsze</p>

rozpocząć rywalizację; 10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie; 11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej; 13. Dba o bezpieczeństwo swoje i współpracujących;	8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 10. Wykonuje Test Coopera. 11. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europą; 14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.	przeszkody techniką naturalną; 10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych; 11. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR; 12. Wykonuje wystawienie, zbiecie i odbiór piłki-PS; 13. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS; 14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 15. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR 16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN; 17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu -PK; 18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach. 19. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.	oceny własnej aktywności fizycznej; 10. Wykonuje przerzut bokiem; 11. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wszerz; 12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;	przygotowany do zajęć; 9. Diagnostyka własna dzienna aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie; 11. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.
--	--	--	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Kompetencje społeczne ucznia klasy IV - VIII

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;
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).