

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**DLA KLAS 4 – 8**

**Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.**

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia. Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

**Ocenie ucznia z wychowania fizycznego podlegają:**

Wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.

Przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego.

Postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej

i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń).

Stosunek do partnera i przeciwnika, oraz stosunek do własnego ciała.

Aktywność fizyczna, stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych.

Dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy, postęp w

opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

### **Zasady oceniania**

Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą z wychowania fizycznego.

Ocena końcowa (semestralna i roczna) powstaje z ocen cząstkowych.

Ocena semestralna i roczna powstaje z ocen wystawionych za semestr I i II.

Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciel wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania

z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.

Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 – niedostateczna

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 - celujący

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.

Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania, aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego oraz zaangażowanie włożone w wykonywanie zadań.

Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

Klasyfikowanie śródroczne i roczne odbywa się w terminie zgodnym z WSO.

Oceny są jawne zarówno dla ucznia jak i jego rodzica (opiekuna prawnego).

Minimalna ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 6.

Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.

Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania umiejętności.

Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane

z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.

Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia,

a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje. Wyjątek stanowi uczeń, który osiąga bardzo wysokie wyniki.

Uczeń, który opuścił 51% zajęć może być nieklasyfikowany.

Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczenia (przebyte choroby, urazy).

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).

W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).

Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się:

chęci - czyli stosunek ucznia do własnych możliwości,

postęp – czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej,

postawa - czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela,

diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji, natomiast uczeń zobowiązany jest zgłaszać każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lekcji.

Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizację imprez sportowo – rekreacyjnych – nauczyciel nagradza częściową oceną celującą

Uczeń ma prawo poprawić ocenę częściową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.

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.

W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania

z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

## **WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE**

### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba

o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobra i celującą.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i

motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady.

bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.

Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w trakcie zajęć wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobra lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).

Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne oraz kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń

i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJACE dla uczniów klas**

### **IV**

#### **POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

#### **SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ**

#### **UMIEJĘTNOŚCI:**

##### **Gimnastyka:**

Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

##### **Lekkoatletyka:**

Technika startu wysokiego.

Rzut piłeczką palantowa.

Skok dosiężny i w dal z miejsca.



**Mini piłka siatkowa:**

Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Odbicia piłki sposobem dolnym.

**Mini koszykówka:**

Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

**Mini piłka ręczna:**

Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

**Mini piłka nożna:**

Prowadzenie piłki slalomem.

Strzał piłką do bramki.

**Tenis stołowy:**

Postawa i poruszanie się przy stole.

Podanie i odbiór piłeczki.

Zasady gry.

**Unihokej:**

Trzymanie kija, przyjęcie i podanie piłeczki, poruszanie się po boisku.

**WIADOMOSCI:**

Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.

Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.

Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.

Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.

Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.

Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i Igrzyska olimpijskie.

Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

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

Opisuje zasady zdrowego odżywiania.

Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

## **MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV - VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych -np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJACE dla uczniów klas V**

### **1. POSTAWA UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### **2. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ**

### **3. UMIEJĘTNOŚCI:**

**Gimnastyka:**

Przewrót w tył.

**Lekkoatletyka:**

Skok w dal z miejsca.  
Technika startu niskiego.  
Skok dosiężny.

**Mini piłka siatkowa:**

Zagrywka sposobem dolnym.  
Odbicia piłki sposobem dolnym.

**Mini koszykówka:**

Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

**Mini piłka ręczna:**

Podanie półgórne jednorącz w biegu.  
Rzut piłka do bramki z biegu.

**Mini piłka nożna:**

Przyjęcie piłki podeszwa i podanie wewnętrzną częścią stopy.  
Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

**Tenis stołowy:**

Podanie i odbiór piłeczki dwoma sposobami.  
Zasady gry i sędziowanie.  
Gra podwójna.

**Unihokej:**

Przyjęcie i podanie piłeczki, prowadzenie piłeczki w parach zakończzone strzałem.

**Pływanie:**

Adaptacja do środowiska wodnego

Poślizgi na grzbiecie i piersiach

### **WIADOMOSCI:**

Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.

Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.

Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

### **MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV - VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych -np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJACE dla uczniów klas VI**

## **POSTAWA UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### **SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJEĆ**

#### **UMIEJĘTNOŚCI:**

##### **Gimnastyka:**

Układ ćwiczeń wolnych.

Układ ćwiczeń na równoważni.

##### **Lekkoatletyka:**

Rzut piłka lekarską w przód i w tył.

Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantowa, skok w dal z miejsca).

##### **Mini piłka siatkowa:**

Zagrywka sposobem górnym.

Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym

##### **Mini koszykówka:**

Rzut do kosza z dwutaktu.

Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

##### **Mini piłką ręczna:**

Rzut do bramki z wyskoku.

Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

##### **Mini piłka nożna:**

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Strzał na bramkę prostym podbiciem.

**Tenis stołowy:**

- Doskonalenie poznanych umiejętności.
- Podanie i odbiór piłeczki dwoma sposobami.
- Zasady gry i sędziowanie.
- Gra podwójna.

**Unihokej:**

- Przyjęcie i podanie piłeczki, prowadzenie piłeczki w parach zakończone strzałem.

**Pływanie:**

- Praca nóg w leżeniu na grzbiecie
- Praca nóg w leżeniu na piersiach

**WIADOMOSCI:**

Uczeń wymienia kryteria oceny sity i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).

Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Chromińskiego ).

Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.

Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.

Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami

aktywności fizycznej dla swojego wieku.

### **MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV - VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych -np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJACE dla uczniów klas VII**

### **POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### **SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJEĆ**

#### **UMIEJĘTNOŚCI:**

##### **Gimnastyka:**

Stanie na rękach z asekuracją.

Układ gimnastyczny z wykorzystaniem wskazanych elementów.

##### **Lekkoatletyka:**

Skok dosiężny z miejsca.

Technika zmiany pączki sztafetowej w biegu.

##### **Piłka siatkowa:**

Rozegranie piłki do ataku.

Atak przez „plasowanie”.

##### **Koszykówka:**

Krycie indywidualne.

##### **Piłka ręczna:**

Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

**Piłka nożna:**

Przyjęcie piłki prawa i lewa noga.

Zwód pojedynczy przodem z piłką

**Tenis stołowy:**

Doskonalenie poznanych umiejętności.

Podanie i odbiór piłeczki dwoma sposobami.

Zasady gry i sędziowanie.

Gra podwójna.

**Unihokej:**

Przyjęcie i podanie piłeczki, prowadzenie piłeczki w parach zakończony strzałem.

**Pływanie:**

Pływanie stylem grzbietowym

Dokładanka do kraula

**WIADOMOSCI:**

Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.

Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej

w okresie dojrzewania płciowego.

Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.

Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.

Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.



Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.  
Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów  
w czasie zajęć  
ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.  
Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie  
i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.  
Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie  
w okresie dojrzewania.

### **MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV - VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych -np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJACE dla uczniów klas VIII**

### **POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### **SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ**

### **UMIEJĘTNOŚCI:**

**Gimnastyka:**

Układy wieloosobowe.

**Lekkoatletyka:**

Start niski i bieg na dystansie 60 metrów.

Technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy

**Piłka siatkowa:**

Blok pojedynczy.

Atak przez zbiecie.

**Koszykówka:**

Tor przeszkód z elementami koszykówki.

**Piłka ręczna:**

Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem.

Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

**Piłka nożna:**

Strzał na bramkę prawa i lewa noga.

Piłkarski tor przeszkód.

**Tenis stołowy:**

Doskonalenie poznanych umiejętności.

Podanie i odbiór piłeczki dwoma sposobami.

Zasady gry i sędziowanie.

Gra podwójna.

**Unihokej:**

Przyjęcie i podanie piłeczki, prowadzenie piłeczki w parach zakończone strzałem.

### **WIADOMOSCI:**

Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.

Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.

Wyjaśnia idee olimpijska i paraolimpijska i olimpiad specjalnych.

Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. zumba, nordic walking).

Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

### **MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV - VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych -np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

### **Zasady BHP i organizacji zajęć na lekcji wychowania fizycznego:**

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych.
3. Wstęp na sale gimnastyczna tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Raz w miesiącu uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to

ocena

niedostateczna.

6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego.

7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.

8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.

9. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.

10. Dziewczęta mogą dwa razy w miesiącu zgłosić niedyspozycje. Odstępstwa od tej reguły - jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.

11. Konsekwencja podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.

12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.

13. Uczeń nie powinien podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z odtwarzaczy

i telefonów komórkowych.

14. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin sprawdzianu ustala z nauczycielem.

W wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczna.

15. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.

16. Spóźnienie na lekcje wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.

17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki

nauczyciela.

18. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.

19. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy.