

Szkoła Podstawowa Nr 51 im. Bronisława Szwarca w Poznaniu

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – Klasy IV - VIII

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 dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- 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 z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z 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. Ø Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z 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 dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Ø 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 i 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.

Zasady oceniania

1. Oceniania z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania Szkoły.
2. Ocena semestralna i końcowo roczna wynika ze średniej ważonej.
3. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

W klasach IV – VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	Uczeń: zna technikę pomiaru masy i wysokości ciała	Uczeń: dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
	- zaznajamia się z terminem „rozwój fizyczny” - wie, że trzeba ćwiczyć, żeby być silnym, szybkim i wytrzymałym rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka (kondycyjne i koordynacyjne) - zna pojęcie siły, skoczności/mocy, szybkości, gibkości i wytrzymałości - wie, że sprawność fizyczna jest cechą indywidualną - zna poszczególne próby sprawnościowe np. z: - Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej - poznaje techniki wykonania poszczególnych prób	demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne - bierze udział w ćwiczeniach, grach i zabawach kształtujących zdolności motoryczne wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa - realizuje próby wybranych testów sprawności fizycznej - interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela
	rozdźnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

	• wie, jaka jest prawidłowa wartość tętna • wie, że wysiłek powoduje zwiększenie tętna	• podejmuje próby sprawdzania tętna spoczynkowego i po wysiłku na tętnicy szyjnej i promieniowej (nadgarstek)
	• wymienia cechy prawidłowej postawy ciała • wie, od czego zależy prawidłowa postawa ciała	• wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała • wzmacnia mięśnie posturalne odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała • przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych
Klasa V i VI	Uczeń: • wie, że wysokość i masa ciała są ważnymi wskaźnikami rozwoju	Uczeń: • dokonuje kontroli wzrostu i wagi ciała • interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela
	• wie, że testy są narzędziem służącym samokontroli rozwoju • zna poszczególne próby sprawnościowe np. z: - Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej • zna zasób ćwiczeń wpływających na rozwój poszczególnych zdolności motorycznych • poszerza wiedzę z zakresu techniki wykonania ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne • poznaje technikę marszobiegu i biegu długiego • wie, że jednym ze sposobów oceny wytrzymałości tlenowej jest bieg długi • wymienia kryteria oceny wytrzymałości	• wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki • demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem • demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem • bierze udział w ćwiczeniach, grach i zabawach o większym niż dotychczas stopniu trudności kształtujących zdolności motoryczne

	w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera) • zna korzystny wpływ wysiłku na rozwój układu krążeniowo – oddechowego • wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) • zna zasady treningu zdrowotnego np.: - stosowanie wysiłku adekwatnie do możliwości - stosowanie wysiłków o różnej intensywności - cykliczne podejmowanie aktywności ruchowej - wykorzystanie środowiska naturalnego do aktywności fizycznej	• dobiera i demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne
	• wie, że poziom tętna ma wpływ na planowanie indywidualnego wysiłku	• mierzy i porównuje tętno po różnych rodzajach aktywności • określa wielkość tętna u kolegi/koleżanki • wykonuje czynnościową próbę Ruffiera lub test Harvardzki, interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela

	• wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała • zna wpływ ćwiczeń fizycznych na kształtowanie prawidłowej postawy • zna pojęcie kompensacji (wyrównania niedoborów) i korekcji (naprawy) w odniesieniu do postawy ciała	• obserwuje swoją sylwetkę • ocenia własną postawę ciała: ułożenie głowy, barków, ramion, miednicy, nóg, stóp • wykonuje różnorodne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i zwiększające ruchomość stawów • przyjmuje świadomie prawidłową postawę ciała w czynnościach życia codziennego
Klasa VII i VIII	Uczeń: • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • wie, co to jest BMI (wskaźnik wagowo-wzrostowy) • wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego • zna inne sposoby badania rozwoju morfo – funkcjonalnego np. wskaźniki rozwoju fizycznego wg N. Wolańskiego	Uczeń: • dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki • oblicza wskaźnik rozwoju i określa własny wiek morfologiczny • oblicza własne BMI • stosuje różnorodne aktywności fizyczne pozwalające na utrzymanie prawidłowej masy ciała • stosuje wybrany trening siłowy zwiększający masę mięśniową
	• omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka • definiuje sprawność fizyczną • wie o genetycznych uwarunkowaniach ludzkiej motoryczności	• kontynuuje diagnozę rozwoju fizycznego i monitoruje poziom własnej aktywności fizycznej • demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne • wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych

	• wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, np.: - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - Europejski Test Sprawności fizycznej (Eurofit) - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory - Test Coopera • zna sposoby monitorowania/obserwacji aktywności fizycznej np. arkusz obserwacji dotyczący różnorodności, intensywności i cykliczności stosowanych aktywności • zna kryteria oceny własnej aktywności, np.: - porównywalność w stosunku do rówieśników, zaleceń specjalistów - wykonalność w stosunku do własnego planu (zrobił – nie zrobił)	• ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej • porównuje aktualne wyniki z wynikami z lat ubiegłych i interpretuje je
	• zna grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymywanie prawidłowej postawy ciała	• demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała • planuje i wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

2) Aktywność fizyczna

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	Uczeń: • opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych • poznaje zależność między różnorodnością ćwiczeń, a prawidłowym rozwojem psychomotorycznym • 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	Uczeń: • monitoruje sposób wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych • korzysta z wybranych obiektów i urządzeń służących aktywności fizycznej
	• zna różnicę między zabawą, a grą ruchową • opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej • poznaje podstawowe przepisy wybranych gier ruchowych (rekreacyjnych), np.: - dwa ognie usportowione - kwadrant - minipółka siatkowa - minikoszykówka - monipółka nożna	• wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym • uczestniczy w minigrach • organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej

	- minipółka ręczna - unihokey - ringo - badminton - tenis stołowy • rozdziela pojęcia technika i taktyka • zna technikę wykonania kozłowania, podania, rzutu, strzału, odbicia • wymienia nazwy najlepszych drużyn polskich w wybranych grach zespołowych	• uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej • respektuje przyjęte przepisy gry • dobiera czas i miejsce odpowiednie do rodzaju gry
	• wylicza zdolności motoryczne, które kształtuje przez wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych (szybkość, siła, wytrzymałość) oraz dostrzega konieczność kształtowania gibkości • wie, że sprawne wykonywanie układów ćwiczeń zależy również od zdolności koordynacyjnych • zna zasób ćwiczeń przygotowujących do wykonywania przewrotów • zna technikę przewrotu w przód i w tył	• wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, np.: - wykonuje przewrót w przód z marszu - wykonuje przewrót w tył z przysiadu do klęku • wykonuje dowolny układ gimnastyczny (...) w oparciu o własną ekspresję ruchową • łączy znane elementy ćwiczeń gimnastycznych, np.: - marsz z przewrotem - pozycje równoważne z marszem i biegiem - niskie i wysokie pozycje wyjściowe - bieg ze skokiem i przeskokiem - skok z innymi elementami gimnastycznymi • wykonuje kolejne, nowe ćwiczenia gimnastyczne, np.: - pozycje równoważne jednodnóż („arabeska” i waga)

		- leżenie przerzutne, „pólszpagat”, siad równoważny, różne rodzaje klęków, - skok nożycowy, podskoki naprzemianstronne, - proste kroki taneczne: cwał bokiem, cwał przodem (krok dostawny w przód), podstawowy i ozdobny krok polki. • wykonuje ćwiczenia z różnymi przyborami (piłka, skakanka, obręcz gimnastyczna, krążek, woreczek, wstążka, maczugi) • wykonuje zadany, prosty układ gimnastyczny składający się z 3 – 4 elementów gimnastycznych połączonych marszem, biegiem lub krokami tanecznymi (także z wykorzystaniem przyborów) np.: - z postawy stojąc dwa podstawowe kroki polki, 1 element - „arabeska”, - dwa, trzy kroki marszu lub biegu, 2 element - przewrót w przód do siadu prostego, 3 element - siad równoważny podparty np.: - z postawy stojąc krok dostawny w przód (cwał w przód), 1 element - wyskok nożycowy, - dwa kroki marszu, wyskok do pozycji 2 element - siadu skrzyżnego, przejście do siadu prostego,
--	--	--

		3 element - leżenie przerzutne lub przewrót w tył do „półszpagatu”. np.: - podstawowy krok polki 1 element - wyskok nożycowy z jednoczesnym wyrzutem piłki jednorącz i chwytem w obie ręce, 2 element – kozłowanie prawą i lewą ręką (po 2 razy) w marszu, 3 element – ósemka lewą, a następnie prawą ręką w płaszczyźnie poprzecznej, 4 element – kozioł oburącz i chwyt piłki oburącz z jednoczesnym przejściem do klęku jedno nogi • samodzielnie dobiera ćwiczenia i wykonuje prosty układ gimnastyczny złożony z 4 – 5 elementów • samodzielnie dobiera ćwiczenia i wykonuje prosty układ gimnastyczny złożony z co najmniej 5 elementów • w parze projektuje inny wariant zaprezentowanych wcześniej układów • dokonuje oceny i samooceny wykonania układu
	• zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać, np.: - biegi krótkie - biegi długie - skok w dal - skok wzwyż	• wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego • wykonuje marszobiegi w terenie • wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, np. piłeczką palantową • wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

	- pchnięcie kulą - rzut dyskiem, oszczepem, młotem • zna technikę startu wysokiego i biegu krótkiego • zna technikę rzutu piłeczką palantową • zna technikę skoku w dal z rozbiegu • prawidłowo nazywa poznane ćwiczenia	
	• zna podstawowe rodzaje tańca (taniec: ludowy, towarzyski, klasyczny, nowoczesny)	• wykonuje dowolny układ (...) taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową • wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców ludowych np: polki, krakowiaka, poloneza • podejmuje samodzielne próby łączenia figur w układ • obrazuje ruchem emocje związane z daną muzyką
Klasa V i VI	Uczeń: • wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej) • definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady • rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	Uczeń: • korzysta z różnych źródeł informacji dotyczących wpływu aktywności fizycznej na zachowanie i pomnażanie zdrowia • przeprowadza fragment rozgrzewki • rozpowszechnia ideę ruchu olimpijskiego
	• zna i wymienia obiekty do organizowania sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych usytuowane w najbliższej okolicy • wymienia podstawowe przepisy wybranych	• wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz

	sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, takich jak: - dwa ognie usportowione - kwadrant - minipółka siatkowa - minikoszykówka - monipółka nożna - minipółka ręczna - unihokej - ringo - badminton - tenis stołowy • opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego • poznaje technikę wybranych elementów stosowanych podczas gry • opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych • zna historię powstania wybranych gier zespołowych, np.: - piłki siatkowej - koszykówki - piłki ręcznej - piłki nożnej • wymienia nazwiska znanych, polskich olimpijczyków (gry zespołowe)	w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo • stosuje przepisy gier • uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych • uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego • organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną • modyfikuje przepisy gier rekreacyjnych adekwatnie do potrzeb i możliwości
--	---	--

	• zna rodzaje sportów gimnastycznych: - gimnastyka sportowa - gimnastyka artystyczna - akrobatyka sportowa • zna konkurencje poszczególnych sportów gimnastycznych i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać	• wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu • wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu • wykonuje przewrót w tył z przysiadu do siadu rozkrocznego • łączy przewrót w przód z przewrotem w tył • wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem) • wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez • wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją
	• zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, wymienia nazwiska medalistów • poznaje kolejne konkurencje lekkoatletyczne i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać: - chód - bieg z przeszkodami - bieg przez płotki - biegi sztafetowe - trójskok - skok o tyczce • wie, że konkurencje lekkoatletyczne łączą się	• wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego • wykonuje bieg krótki ze startu niskiego • wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu • wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody • wykonuje skok wzwyż techniką naturalną • interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela i dokonuje samooceny postępu sprawności

	w wieloboje i są elementem innych konkurencji sportowych i wie jaki sprzęt jest potrzebny, aby je uprawiać - dziesięciobój lekkoatletyczny mężczyzn - siedmiobój lekkoatletyczny kobiet oraz - pięciobój nowoczesny - triathlon • zna techniki skoku wzwyż (technika naturalna, przerzutowa, floop)	
	• wymienia nazwy tańców w poszczególnych rodzajach tańców • wie co to znaczy improwizacja ruchowa • wymienia elementy stroju charakterystycznego dla danego tańca	• wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; • wykonuje zadany układ na bazie poznanych kroków tańców towarzyskich np.: walc, cha-cha • projektuje i wykonuje prosty układ dowolnego tańca do wybranej przez siebie muzyki • wykonuje własny układ na bazie poznanych kroków tańców ludowych lub towarzyskich • wykonuje taneczną improwizację ruchową do muzyki podanej lub własnej
Klasa VII i VIII	Uczeń: • omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego • wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	Uczeń: • diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) • przeprowadza rozgrzewkę w zależności od

	• charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking) • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie	rodzaju aktywności • uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
	• zna przepisy gier zespołowych sportowych i rekreacyjnych • zna sygnalizację sędziowską • zna technikę podstawowych elementów gry • zna założenia taktyczne poszczególnych gier	• uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia • planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
		KOSZYKÓWKA • doskonali podania w miejscu i w biegu • kozłuje piłkę w miejscu i w biegu • wykonuje rzuty do kosza z miejsca i z biegu – po kozłowaniu i po podaniu • wykonuje obroty i zatrzymania • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej

		i właściwej • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • sędziuje fragmenty gry PIŁKA SIATKOWA • stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym • uczestniczy w ćwiczenia przygotowujących do nauki zbitcia i zastawiania • stosuje w grze wystawienie, zbitcie i odbiór piłki • stosuje w grze zagrywkę sposobem górnym i dolnym • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • doskonalą umiejętności taktyczne • doskonalą umiejętności we fragmentach małych gier, gry szkolnej i właściwej • sędziuje małe gry
		PIŁKA RĘCZNA • wykonuje podania, chwyt w miejscu i w biegu • wykonuje rzuty do bramki z miejsca i z biegu • kozłuje piłkę w miejscu i w biegu • stosuje w grze zwody piłką i ciałem • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku

		i w obronie • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej i właściwej • sędziuje fragmenty gry PIŁKA NOŻNA • wykonuje przyjęcia i podania piłki • doskonali prowadzenie piłki • wykonuje strzały do bramki z różnych pozycji • stosuje w grze zwody • ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w obronie • uczestniczy we fragmentach gry szkolnej i właściwej • sędziuje fragmenty gry
	• zna dyscypliny gimnastyczne (sportowa, artystyczna, akrobatyka sportowa) i wie czym się różnią • zna nazwiska i osiągnięcia wybitnych zawodniczek i zawodników polskich • zna technikę wykonania poznanych ćwiczeń gimnastycznych • wie, że gimnastyka jest podstawą rozwoju ruchowego człowieka	• wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa) • planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny • doskonali technikę przewrotów: - łączy przewroty w przód strumieniowo - łączy przewroty w przód z przewrotami w tył • wykonuje podpór łukiem z leżenia tyłem (tzw. „mostek”)

		• wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż: - z asekuracją - samodzielnie (samoasekuracja) • wykonuje przerzut bokiem - z miejsca - z marszu - w prawo, w lewo • wykonuje wagę przodem i bokiem • wykonuje zwis przerzutny na drabinkach z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż • wykonuje odmyk i wymyk na drążku do wysokości ramion • wykonuje na równoważni (wysokość 1 metr): - wejścia, wskoki, zeskoki - przejścia dowolnym sposobem np. krok z unikiem, krok odstawno – dostawny, krok polki • pozycje równoważne: - arabeska, waga - klęk jednonóż, klęk jednonóż podparty - wspięcia i obroty • wykonuje skoki przez przyrządy: - skok zawrotny przez 4-5 części skrzyni - skok kuczny przez 4-5 części skrzyni - skok rozkroczny przez kozła • wykonuje podstawowe elementy ćwiczeń z wybranymi przyborami np.: z obręczą, z piłką,
--	--	--

		ze skakanką, ze wstążką, z maczugami • wykonuje ćwiczenia dwójkowe i piramidy – trójkowe (dziewczęta), czwórkowe (chłopcy)
	• wie, że wysiłek fizyczny powoduje różnorodne zmiany w organizmie człowieka • zna technikę biegu krótkiego, średniego i długiego • wie jak przekazywać pałeczkę sztafetową • zna skocznościowe konkurencje lekkoatletyczne (skok wzwyż, skok w dal, trójskok, skok o tyczce) • zna techniki skoków wzwyż i w dal • zna rzutne konkurencje lekkoatletyczne (rzut dyskiem, oszczepem, młotem)	• obserwuje reakcje organizmu na wysiłek o różnej intensywności • uczestniczy w marszobiegach i grach terenowych • wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie • doskonalą technikę startu wysokiego i niskiego z bloków startowych • wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym • wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną • wykonuje skok wzwyż i skok w dal wybranymi technikami • rzuca piłką palantową i piłką lekarską wybranymi sposobami
	• zna rodzaje tańców: klasyczny, ludowy, towarzyski, nowoczesny • zna kroki podstawowe wybranych tańców	• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej

3) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	Uczeń: • wie, że aktywność fizyczna związane jest z sytuacjami, które mogą stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • zna numery alarmowe • zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku • zna reguły prowadzenia rozgrzewki • poznaje właściwości sprzętu sportowego: przyborów i przyrządów • zna sposoby samozabezpieczenia się podczas aktywności ruchowej • poznaje sposoby podnoszenia i przenoszenia sprzętu sportowego o dużych wymiarach i ciężarze • wie jak zabezpieczyć się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi • zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą	Uczeń: • zachowuje się właściwie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia • powiadamia właściwe osoby dorosłe w sytuacji zagrożenia • postępuje zgodnie z regulaminami • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych • wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem • prawidłowo przenosi i podnosi, indywidualnie i grupowo przybory i przyrządy • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku • stosuje zasady samoasekuracji, np.: - przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę - zgłasza aktualne problemy zdrowotne, niedyspozycje - uzupełnia płyny - używa sprzętu zabezpieczającego (materace, bandy,

	i w górach • wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem	ochraniacze, kask, rękawice, kapok, itp.) - rezygnuje z noszenia zbędnych ozdób (np. pierścionki, kolczyki, zegarki, bransoletki itp.) podczas ćwiczeń - dobiera strój i obuwie w zależności od charakteru aktywności, miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych • stosuje się do zasad, regulaminów obowiązujących nad wodą i w górach • prawidłowo chroni się przed nadmiernym nasłonecznieniem: - używa odpowiednich kremów, - chroni głowę, - pije duże ilości wody
Klasa V i VI	Uczeń: • omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej • wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego • poszerza zakres znajomości sposobów samozabezpieczenia się podczas aktywności ruchowej: - zna sposoby samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych indywidualnych	Uczeń: • powiadamia właściwe osoby i służby w sytuacji zagrożenia • reaguje na pojawiające się konflikty, mogące być źródłem zagrożenia • stosuje się do poznanych regulaminów: sali gimnastycznej, boiska, siłowni, szatni, innych pomieszczeń przystosowanych do zajęć ruchowych • tworzy przykładowy regulamin korzystania z obiektów sportowych • korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

	i zespołowych oraz na przyrządach - zna sposoby samoasekuracji stosowane w ćwiczeniach utylitarnych (np. elementy samoobrony) • zna zagrożenia związane z: siłami natury, pożarami, porażeniami prądem, niewypałami, zatruciami i uszkodzeniami ciała • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku • wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem	• prawidłowo przenosi i podnosi, indywidualnie i grupowo przybory i przyrządy • stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, np.: - przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę - zgłasza aktualne problemy zdrowotne niedyspozycje - uzupełnia płyny - używa sprzętu zabezpieczającego (materace, bandy, ochraniacze, kask, rękawice, kapok, itp.) - rezygnuje z noszenia zbędnych ozdób (np. pierścionki, kolczyki, zegarki, bransoletki itp.) podczas ćwiczeń - dobiera strój i obuwie w zależności od charakteru aktywności, miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych • wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad) • stosuje poznane zasady postępowania podczas burzy, wichury, pożaru • prawidłowo zachowuje się w przypadku znalezienia niewypału • stosuje się do zasad, regulaminów obowiązujących nad wodą i w górach • prawidłowo chroni się przed nadmiernym nasłonecznieniem
--	---	---

Klasa VII i VIII	Uczeń: • zna zasady tworzenia regulaminów • zna zasady organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu • wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im • wie, że stosowanie się do reguł gier zapobiega m.in. wypadkom i urazom • zna skutki niewłaściwego podnoszenia i przenoszenia ciężarów • wie, że rozgrzewka musi poprzedzać wzmożony wysiłek fizyczny • wie, że rozgrzewka skutecznie zabezpiecza przed urazami	Uczeń: • opracowuje przykładowe regulaminy użytkowania miejsc przeznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych • ocenia ryzyko związane z uprawianiem aktywności ruchowej w terenie i w obiektach sportowych • potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych • stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji • właściwie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze (samodzielnie lub w zespole) • planuje i przeprowadza rozgrzewkę zgodnie z charakterem planowanego wysiłku
-----------------------------	---	--

4) Edukacja zdrowotna

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV	Uczeń: • opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia • opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej • zna pojęcie czasu wolnego i aktywnego wypoczynku • wymienia formy aktywnego spędzania czasu wolnego • wie, że powietrze, słońce i woda to naturalne środki hartujące organizm • wie, że najprostszym sposobem hartowania jest ruch na świeżym powietrzu • opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych • opisuje zasady zdrowego odżywiania	Uczeń: • wykorzystuje naturalne środki hartujące organizm • uprawia ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu • projektuje wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb i możliwości • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży • przygotowuje jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
Klasa V i VI	Uczeń: • wyjaśnia pojęcie zdrowia • opisuje pozytywne mierniki zdrowia (np. sprawność i wydolność fizyczna, wskaźniki rozwoju fizycznego, poczucie zadowolenia z życia, dobra jakość życia)	Uczeń: • podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych • podejmuje działania związane z hartowaniem organizmu np. - ubiera się adekwatnie do pory roku i celu działania

	• wymienia zasady i metody hartowania organizmu • zna zasady racjonalnego hartowania (np. nie śpimy zimą w nieogrzewanych pomieszczeniach, ubieramy się odpowiednio do warunków pogodowych) • wie, że hartowanie to proces ciągły i wymaga systematyczności • omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE) • wyjaśnia zależność między aktywnym wypoczynkiem, a rozwojem sprawności psychofizycznej • omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą • zna pojęcie relaksu i rodzaje relaksacji	- uprawia aktywność ruchową w terenie o każdej porze roku z zachowaniem zasad bezpieczeństwa - zażywa kąpiele słonecznych i wodnych oceniając ryzyko • hartuje organizm w sposób systematyczny bez względu na pogodę i porę roku • stosuje kąpiele powietrzne, słoneczne i zabiegi wodne • projektuje aktywny wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb i możliwości • wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym • wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
Klasa VII i VIII	Uczeń: • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ • zna pojęcie zdrowego stylu życia • wie jakie zachowania sprzyjają i zagrażają zdrowiu • wie, jakich zachowań należy unikać (zachowania ryzykowne)	Uczeń: • promuje zdrowy styl życia • podaje przykłady zachowań zdrowotnych w obszarach zdrowia: fizycznego, psychicznego i społecznego • ocenia ryzyko zachowań zagrażających zdrowiu • dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia

• wie co to jest stres • zna negatywny wpływ sytuacji stresowych na zdrowie • zna stadia ogólnego zespołu adaptacyjnego • omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	• rozpoznaje objawy stresu • unika działania stresorów • radzi sobie ze stresem w sposób konstruktywny • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
• omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej i życia codziennego • zna schemat asertywnej odmowy	• odmawia używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych
• zna korzystne proporcje między pracą, a wypoczynkiem • wie, że należy dążyć do równowagi między wysiłkiem fizycznym, a umysłowym • zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem	• opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej
• wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	• stosuje różnorodne aktywności fizyczne pozwalające na utrzymanie prawidłowej masy ciała • stosuje wybrany trening siłowy zwiększający masę mięśniową • gromadzi informacje na temat szkodliwości sterydów
• zna zasady higieny życia codziennego • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian	• przestrzega zasad higieny osobistej podczas zajęć sportowych, rekreacyjnych oraz innych czynności

	zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	życia codziennego
	• zna skutki niewłaściwego podnoszenia i przenoszenia ciężarów • zna podstawowe zasady biomechaniki obciążeń aparatu ruchu	• demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

5) Kompetencje społeczne

	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI
Klasa IV - VIII	Uczeń: • zna zasady „czystej gry” • wyjaśnia społeczne znaczenie reguł postępowania zgodnie z kodeksem „czystej gry” w życiu codziennym i rywalizacji sportowej • wie skąd pochodzi idea „czystej gry” • zna kodeks „Fair play” • wie, że kodeks „Fair play” znajduje zastosowanie jako kodeks etyczny w codziennym życiu • zna polskich laureatów nagrody „fair play” • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania • zna konsekwencje niewłaściwego kibicowania	Uczeń: • 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 • promuje zasady „czystej gry” w życiu codziennym • pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych • tworzy szkolny kodeks kibica

	• omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci • wie, że dobre relacje są podstawą zdrowia psychospołecznego • zna pojęcie i rodzaje komunikacji • zna efektywne techniki komunikowania się • wie, że poprawna komunikacja jest podstawą dobrych relacji • zna termin „emocje” i rodzaje emocji • zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami	• buduje dobre relacje z innymi ludźmi • poprawnie komunikuje się z innymi ludźmi • postępuje zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami i normami • stosuje poznane techniki komunikowania się np. komunikat „Ja” • bezpiecznie rozładowuje emocje za pomocą wybranych ćwiczeń/zachowań • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
	• zna swoje mocne i słabe strony • wie jak zaplanować rozwój swoich mocnych stron • wie, że należy rozwijać swoją sprawność psychofizyczną	• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować • realizuje zaplanowane działania rozwojowe • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
	• zna pojęcie, rodzaje i formy wsparcia społecznego • zna instytucje udzielające wsparcia • zna pojęcie asertywności • wie co to jest agresja i przemoc • zna różnice między zachowaniem asertywnym, agresywnym i pasywnym	• przestrzega ogólnie przyjętych zasad współżycia społecznego angażuje się w pomoc innym • przyjmuje wsparcie od innych • współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię • określa elementy komunikatu asertywnego

		• zamienia komunikaty pasywne i agresywne na asertywne • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)
	• wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną • zna zasady savoir vivre dotyczące zachowania na zabawie tanecznej: - szacunek dla wszystkich uczestników zabawy - akceptacja reguł organizatora zabawy	• stosuje zasady savoir vivre dotyczące zachowania na zabawie tanecznej

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego SP 51 Poznań