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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obszar aktywności | Ocena  Celująca | ocena  bardzo dobra | | ocena  dobra | ocena  dostateczna | ocena dopuszczająca | Ocena niedostateczna |
| Przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do  zajęć.  Przestrzega zasad higieny oraz szczególnie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. | Zawsze posiada regulaminowy strój sportowy adekwatny do zajęć. Może nie mieć stroju raz w semestrze  Przestrzega zasad higieny, nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych. | | Posiada strój sportowy Może nie mieć stroju tylko 2 razy w semestrze.  Przestrzega zasad higieny nie stanowi zagrożenia dla siebie i innych | Czasami nie posiada stroju na zajęciach.  Zdarza się, że nie przestrzegać zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa. | Często nie posiada stroju na zajęciach wf. Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. | Nagminnie nie posiada stroju na zajęciach wf. Jeżeli posiada strój, to nie chce się przebierać.  Nie przestrzega zasad higieny oraz stanowi zagrożenie dla siebie i kolegów w czasie ćwiczeń. |
| Rozwijanie sprawności fizycznej | Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej przy pomocy  wybranego testu  Świadomie i aktywnie pracuje nad poprawą swojej sprawności fizycznej | Zna swoje słabe strony  w zakresie sprawności  fizycznej i świadomie  pracuje nad nimi. | | Systematycznie pracuje nad rozwijaniem swojej  sprawności fizycznej. | Pracuje nad  rozwijaniem u siebie  wybranych cech  motorycznych | Bierze bezpiecznie  udział w ćwiczeniach  rozwijających  podstawowe cechy  motoryczne | Uczeń nie potrafi i nie chce rozwijać swojej sprawności fizycznej Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych, pozaszkolnych i na zawodach . Wyróżnia się dodatkowymi umiejętnościami które prezentuje na zajęciach. | Uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności objętych programem. Wykorzystuje je na zajęciach lekcyjnych. | | Uczeń prezentuje dobry poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką z małymi błędami | Uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Ćwiczenia wykonuje z dużą trudnością i niechęcią z bardzo dużymi błędami | Uczeń prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności objętych programem. Odmawia wykonywania ćwiczeń |
| Umiejętności | Uczeń potrafi wykonać:   * gimnastyka - przewrót w przód z biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, przewrót w tył z postawy stojącej, łączone przewroty, stanie na rękach ,przerzut bokiem, układ gimnastyczny na równoważni, skok przez skrzynię (3-4części) z asekuracją. * piłka siatkowa - odbicie piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 6 m ,stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry,   •piłka koszykowa - podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu., kozłowanie piłki slalomem ręką lewą i prawą, poruszanie się w obronie, rzut z biegu do kosza po kozłowaniu, stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry.   * piłka ręczna- - poruszanie po boisku w zmiennym tempie w różnych kierunkach, prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem, kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, rzut piłką po podaniu , wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze * piłka nożna- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód, strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, stosowanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry. * RMT – małe układy gimnastyczne z wybranym przyborem przy muzyce według własnej inwencji, utworzenie krótkiego układu ruchowego przy muzyce, prowadzenie dowolnych ćwiczeńprzy samodzielnie wybranej muzyce.   Lekkoatletyka - start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m , bieg z przyspieszeniem na odcinku 10 -60 m , marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (ok.1500 m –dziewczyny, 1800 m –chłopcy m) , bieg z pałeczką sztafetową i przekazaniem pałeczki w truchcie i w biegu, skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu., rzut piłeczką palantową z rozbiegu. | | | | | | |
| Wiadomości | Posiada wiedzę wykraczającą poza program wychowania fizycznego danej klasy i potrafi się nią wykazać i posługiwać na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. | Opanował pełny zakres wiedzy programu danej klasy. Umie wykorzystać zdobytą wiedzę na zajęciach i imprezach sportowych. | Opanował wiedzę na poziomie zadawalającym i częściowo potrafi ją wykorzystać na lekcjach wf. i zajęciach pozaszkolnych. | | Opanował połowę wiedzy z zakresu wychowania fizycznego danej klasy i w małym stopniu potrafi jąwykorzystać. | W minimalnym zakresie przyswoił wiedzę sportową i nie potrafi jej wykorzystać. | Nie przyswoił wiedzy sportowej  i tym samym nie wykorzystuje jej. |
| Treści wiadomości | * Zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w szkole jak i nad wodą * Wymienia zasady i metody hartowania organizmu * Umie wykonać rozgrzewkę pod kątem realizacji zadań lekcji * Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym. * Zna przyczyny powstawania wad postawy i sposoby ich korekcji. * Zna swoje wymiary i masę ciała oraz porównuje je do grupy rówieśniczej * Wie co to są ćwiczenia kompensacyjne i wie jakie jest ich znaczenie. * Zna różne formy aktywności ruchowej stosowane w życiu codziennym jako aktywny wypoczynek. * Umie wykonać pomiar tętna przed i po wysiłku. * Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier i zabaw oraz zawodów sportowych. * Zna zasady udzielania pomocy przy zranieniach i urazach. * Zna zasady gry w mini gry zespołowe i podstawy sędziowania. | | | | | | |
| Aktywność i postawa ucznia | Biegle posługuje się zdobytymi umiejętnościami i wiadomościami, proponując na zajęciach rozwiązania nietypowe, wykraczające poza program nauczania z wf. Aktywność na lekcji jest wybitna. Potrafi współpracować w grupie jest zdyscyplinowany i koleżeński, swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń. Uczeń reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i wyżej i zajmuje na nich znaczące lokaty. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią | Aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo duża. Jest koleżeński i zdyscyplinowany. Uczeń potrafi organizować fragmenty zajęć sportowych. Bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły i poza nią  Startuje w zawodach szkolnych i miejskich. | | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach przygotowanych przez nauczyciela. Jest zdyscyplinowany i koleżeński | Uczeń bierze udział w zajęciach sportowych lecz wykazuje się biernym uczestnictwem.  Nie zawsze jest koleżeński | Jest mało aktywny na zajęciach , bądź też bierny i niechętny w podejmowaniu działań.  Często jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński. | Uczeń jest nieaktywny na zajęciach , bierny i niechętny w podejmowaniu działań. Swoją postawą zagraża bezpieczeństwu swojemu i kolegów. |

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

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

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

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