

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 36 im. H. SIENKIEWICZA W KRAKOWIE

KLASA 4

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata

WYMAGANIE EDUKACYJNE	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe					
wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo- -akrobatyczne;	Wykonuje co najmniej 4 ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z pomocą nauczyciela	Wykonuje co najmniej 4 ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne samodzielnie z dużymi błędami w technice	Wykonuje co najmniej 4 ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne samodzielnie z niewielkimi błędami w technice	Wykonuje co najmniej 4 ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne samodzielnie, poprawnie technicznie	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych złożony z minimum 6 różnych ćwiczeń.
wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	Potrafi wykonać po 2 ćwiczenia na mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa		Potrafi wykonać i omówić po 2 ćwiczenia na mięśnie brzucha i ruchomość kręgosłupa		
dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;		Wykonuje jedno dowolne ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną		Omawia wybraną zdolność motoryczną, demonstrując 2 ćwiczenia rozwijające ją	
wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	Potrafi sam skorygować swoją postawę stojąc i siedząc	Wykonuje 2 ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała		Omawia czym jest prawidłowa postawa ciała i co należy robić, aby o nią dbać	Demonstruje zestaw 10 ćwiczeń wspomagających utrzymanie prawidłowej postawy ciała
wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.			Wykonuje dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- ruchową		Demonstruje zestaw 5 ćwiczeń kształtujących równowagę oraz 5 ćwiczeń kształtujących koordynację wzrokowo-ruchową wraz z omówieniem.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy X X X – 14 – siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	Koszykówka: przyjmuje postawę koszykarską z korektą nauczyciela; prawidłowo kozłuje ręką wiodącą; wykonuje podania sprzed klatki piersiowej na niewielką odległość (2m) Siatkówka: przyjmuje postawę siatkarską z korektą nauczyciela Piłka nożna: prowadzi piłkę nogą wiodącą po linii prostej Piłka ręczna: kozłuje piłką w marszu	Koszykówka: prawidłowo przyjmuje postawę koszykarską; prawidłowo kozłuje piłkę ręką niewiodącą; wykonuje podania sprzed klatki piersiowej na większą odległość (ponad 3m) Siatkówka: prawidłowo przyjmuje postawę siatkarską samodzielnie; zna ułożenie rąk do odbicia górnego i dolnego Piłka nożna: prowadzi piłkę nogą wiodącą ze zmianą kierunku biegu; strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy Piłka ręczna: kozłuje piłką w marszu ze zmianą ręki; podaje piłkę na niewielką odległość (2m)	Koszykówka: potrafi kozłować piłkę po slalomie jedną ręką; prawidłowo układa ręce na piłce do rzutu do kosza i omawia ruch rzutowy Siatkówka: odbija piłkę sposobem górnym w parach; rywalizuje w rzucance siatkarskiej Piłka nożna: prowadzi piłkę nogą wiodącą po slalomie Piłka ręczna: wykonuje rzut na bramkę z odległości 6m	Koszykówka: prawidłowo wykonuje kozłowanie piłką po slalomie ze zmianą ręki kozłującej; prawidłowo, lecz zwykle niecelnie, wykonuje rzut piłki do kosza Siatkówka: odbija piłkę sposobem dolnym w parach Piłka nożna: prowadzi piłkę po slalomie ze zmianą nogi; strzela do bramki z prostego podbicia Piłka ręczna: wykonuje rzut na bramkę w powietrzu z odległości 6m; kozłuje piłkę w biegu; wykonuje podania na większą odległość (ponad 3m)	Koszykówka: prawidłowo i zwykle celnie wykonuje rzut piłki do kosza Siatkówka: prawidłowo odbija piłkę z trakcie rywalizacji w rzucankę siatkarską Piłka nożna: wykonuje slalom ze zmianą nogi prowadzącej piłkę zakończony strzałem na bramkę w powietrzu Piłka ręczna: łączy poznane elementy w ćwiczeniach bardziej złożonych
uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Omawia przepisy dwóch, innych niż powyższe, gier zespołowych poznanych na zajęciach wychowania fizycznego	Uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych niż powyższe, poznanych na lekcjach WF	Organizuje grę w dowolną, inną niż powyższe, grę drużynową poznaną na zajęciach wychowania fizycznego.		
uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	Uczestniczy w wybranej przez nauczyciela zabawie lub grze ruchowej				

3. Lekkoatletyka

wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	Wymienia fazy biegu	Wykonuje chód z zachowaniem prawidłowej techniki	Wykonuje bieg z zachowaniem prawidłowej techniki	Omawia prawidłową technikę biegu	
uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;		Uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych	Rywalizuje w „Wyścigach rzędów”		Prawidłowo przekazuje pałeczkę sztafetową w biegu sztafetowym
wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;	Uczestniczy w grach i zabawach rzutnych	Wykonuje pchnięcie i rzut z lekkim przyborem z miejsca		Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przedmiotem z wolnego biegu	
wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych		Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego		
wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;	Uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych		Wykonuje skok w dal z miejsca		
wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	Uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie			Wykonuje marszobiegi	

4. Taniec

wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową	Odwzorowuje proste ruchy taneczne pokazane przez nauczyciela			wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową	
--	--	--	--	--	--

5. Relaksacja i odprężenie

wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym	Wymienia 3 ćwiczenia oddechowe i 3 ćwiczenia rozciągające	Omawia czym jest ćwiczenie oddechowe i rozciągające		Wykonuje i omawia po 3 ćwiczenia oddechowe i rozciągające	
---	---	---	--	---	--

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;	Wymienia zdolności motoryczne człowieka		Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka		
wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;		Wymienia cechy prawidłowej postawy		Prezentuje prawidłową postawę ciała wraz z jej omówieniem	
mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		Potrafi odczytać tętno z narzędzi pomiarowych.			Z pomocą nauczyciela potrafi zinterpretować wynik pomiaru tętna i wskazać orientacyjną intensywność wysiłku.

7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;	Wymienia punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego			Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego	
opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;		Wymienia 5 zasad bezpiecznego poruszania się po boisku szkolnym		opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	
wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;			wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;		
respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;					respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;				wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	
dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;			dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;		
posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;				posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;	
wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;		Wymienia elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie			wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;

omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.					omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
8. Kompetencje społeczne					
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			Wymienia zasady fair-play	Omawia znaczenie idei olimpizmu	
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;				uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;				okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;	
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;			współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;		
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;		Współdziała i komunikuje się w grupie / drużynie			Buduje relacje poprzez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;					pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wymienia zasady kulturalnego kibicowania;		Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	

traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;					traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej w rywalizacji sportowej				Potrafi zaakceptować porażkę w rywalizacji sportowej
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	Definiuje pojęcie asertywności	Współpracuje w grupie		Wykazuje się asertywnością i empatią w trakcie lekcji	
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;					motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;					przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	
wzmacnia poczucie własnej wartości;			Omawia wpływ rywalizacji na poczucie własnej wartości		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy		buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy			

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność czynnego udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 36 im. H. SIENKIEWICZA W KRAKOWIE

KLASA 5

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata

WYMAGANIE EDUKACYJNE	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe					
wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo- - akrobatyczne;	Wymienia co najmniej 4 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych.	Wymienia co najmniej 5 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych.	Opisuje co najmniej 4 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych	Opisuje co najmniej 5 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych	Wykonuje co najmniej 4 wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne.
wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	Definiuje pojęcie ćwiczeń gibkościowych.	Definiuje pojęcie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne	wykonuje statyczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne	wykonuje dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;				wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – z partnerem;
wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		Opisuje czym jest prawidłowa postawa ciała.	Omawia skutki nietrzymania prawidłowej postawy ciała – minimum 2.		wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;				wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	
omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.		Omawia znaczenie rozgrzewki	Opisuje zasady rozgrzewki na zajęciach wychowania fizycznego	Przeprowadza wybraną przez siebie część rozgrzewki.	Zgłasza się do dobrowolnego przeprowadzenia części rozgrzewki.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

potrafi w: a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	Koszykówka: omawia poruszanie się po boisku; kozłuje ręką wiodącą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do kosza z błędami technicznymi Piłka nożna: omawia poruszanie się po boisku; prowadzi piłkę nogą wiodącą po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy nogi wiodącej; strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy nogą wiodącą Piłka ręczna: omawia poruszanie się po boisku; kozłuje piłkę ręką wiodącą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do bramki z błędami technicznymi Siatkówka: potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbicia górnego; odbija piłkę sposobem górnym po chwycie piłki; rozgrywa piłkę w rzucance siatkarskiej	Koszykówka: kozłuje obiema rękoma w biegu po linii prostej; prawidłowo wykonuje podania sprzed klatki piersiowej na odległość 4m; wykonuje rzuty do kosza z niewielkimi błędami technicznymi Piłka nożna: prowadzi piłkę obiema nogami w wolnym tempie po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy obiema nogami na niewielką odległość (4m); strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy obiema nogami Piłka ręczna: kozłuje piłkę obiema rękoma w biegu po linii prostej; wykonuje podania na odległość 4m; wykonuje rzuty do bramki z niewielkimi błędami technicznymi Siatkówka: potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbicia dolnego; odbija piłkę sposobem górnym po chwycie piłki w szybkim tempie (krótki czas chwytu piłki); wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z błędami technicznymi, zagrywka nie zawsze jest skuteczna	Koszykówka: kozłuje obiema rękoma w biegu, zmienia rękę kozłującą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do kosza prawidłowo technicznie, są problemem z celnością rzutów Piłka nożna: prowadzi piłkę obiema nogami w biegu po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy na dalszą odległość (+7m); strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy obiema nogami z biegu Piłka ręczna: kozłuje obiema rękoma w biegu, zmienia rękę kozłującą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do bramki prawidłowo technicznie Siatkówka: omawia i prezentuje postawę siatkarską do odbicia górnego i dolnego; odbija piłkę sposobem dolnym z błędami technicznymi; wykonuje zagrywkę sposobem dolnym prawidłowo technicznie, zagrywka nie jest zawsze skuteczna, odległość 3m	Koszykówka: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w wolnym tempie; wykonuje rzuty do kosza prawidłowo technicznie, trafia minimum w tablicę i obręcz kosza Piłka nożna: prowadzi piłkę po slalomie nogą wiodącą w biegu; strzela do bramki nogą wiodącą w powietrzu z odległości co najmniej 7m Piłka ręczna: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w wolnym tempie; wykonuje rzuty do bramki prawidłowo technicznie obiema rękoma z biegu Siatkówka: odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z podrzutu piłki przez nauczyciela; prawidłowo technicznie wykonuje skuteczną zagrywkę sposobem dolnym, odległość 4m	Koszykówka: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w biegu; prawidłowo technicznie wykonuje rzuty do kosza, które są przeważnie celne (40%) Piłka nożna: prowadzi piłkę po slalomie ze zmianą nogi prowadzącej w biegu; strzela do bramki obiema nogami w powietrzu z odległości co najmniej 7m. Piłka ręczna: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej ze zmianą ręki kozłującej w biegu; prawidłowo technicznie wykonuje rzuty do bramki obiema rękoma z wysoku Siatkówka: odbija piłkę sposobem górnym i dolnym przez siatkę z podrzutu współpratnera; prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z większej odległości 5m
---	---	--	---	--	---

omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;		Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Omawia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Stosuje podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia nazwy co najmniej 2 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia nazwy co najmniej 3 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Uczestniczy w co najmniej 2 grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Uczestniczy w co najmniej 3 grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Omawia podstawowe przepisy co najmniej 2 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	Omawia podstawowe przepisy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	
organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.				organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.	

3. Lekkoatletyka

uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość);	Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych	Uczestniczy w grach i zabawach rozwijających czas reakcji	Uczestniczy w grach i zabawach rozwijających wybieg startowy (prędkość biegu)		
wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;				Wykonuje bieg krótki na 60m ze startu niskiego	
wykonuje bieg przez przeszkody;			Wykonuje bieg przez przeszkody		
wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;		wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z krótkiego rozbiegu w wolnym tempie (trucht)		wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z krótkiego rozbiegu
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;	Pokonuje trasę marszobiegu wskazanego przez nauczyciela	Pokonuje trasę biegu terenowego wskazanego przez nauczyciela	Planuje trasę marszobiegu, który następnie wykonuje.	Planuje trasę biegu terenowego, który następnie wykonuje	

wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	Demonstruje chwyt pałeczki sztafetowej	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w marszu	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w lekkim biegu	
wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 1 kroku	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 3 kroków	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 5 kroków		Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu
4. Taniec					
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wymienia po 2 nazwy znanych mu tańców tradycyjnych i nowoczesnych		wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.		
5. Relaksacja i odprężenie					
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;	wykonuje ćwiczenia rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		
omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	Wymienia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		Wymienia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej					
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		Wymienia po 2 testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość.	Wymienia po 3 testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość.	Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;	Posiada odpowiedni strój sportowy do zajęć WF		przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji		Potrafi przeprowadzić część rozgrzewki do wybranej formy aktywności fizycznej
wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;				wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;	

omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		Wymienia najczęstrze kontuzje związane z podejmowaniem aktywności fizycznej	omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		
korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Wymienia osoby, którym można zgłosić uszkodzenia sprzętu sportowego			korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	
wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;		Definiuje pojęcie samoasekuracji		wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	
omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku.	Wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego	Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku	
8. Kompetencje społeczne					
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			Definiuje pojęcie olimpizmu	Wymienia zasady fair-play	
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zas. fair play;		Uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik		W czasie rywalizacji sportowej przestrzega zasad fair-play	
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry		Przestrzega przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć		
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania				współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania	

wszystkich uczestników;				wszystkich uczestników;	
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;					komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;			Pełni funkcję kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	Pełni funkcję sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych	Pełni funkcję organizatora w ramach szkolnych zawodów sportowych
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;			Wymienia zasady kulturalnego kibicowania	Kulturalnie kibicuje w trakcie rywalizacji sportowej	
wyказuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wyказuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;				traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;			Nazywa emocje towarzyszące rywalizacji sportowej.	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów		Wyказuje asertywność i empatię w trakcie lekcji WF	
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;					motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;					przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;

rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w sytuacjach pozasportowych	rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji
wzmacnia poczucie własnej wartości;	Wymienia minimum 3 czynniki wpływające na zmniejszenie poczucia własnej wartości	Wymienia minimum 3 czynniki wpływające na wzmacnianie poczucia własnej wartości		Wzmacnia poczucie własnej wartości	
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	Wymienia zasady współpracy w grupie			buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność czynnego udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 36 im. H. SIENKIEWICZA W KRAKOWIE

KLASA 6

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata

WYMAGANIE EDUKACYJNE	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe					
wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo - akrobatyczne;	Wymienia co najmniej 4 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych.	Wymienia co najmniej 6 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych.	Opisuje co najmniej 4 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych	Opisuje co najmniej 6 ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych	Wykonuje co najmniej 4 wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne.
wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	Definiuje pojęcie ćwiczeń gibkościowych.	Definiuje pojęcie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne	wykonuje statyczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne	wykonuje dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;			Definiuje pojęcie zdolności koordynacyjnych.	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – z partnerem;
wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		Opisuje czym jest prawidłowa postawa ciała.	Omawia skutki nietrzymania prawidłowej postawy ciała – minimum 3.	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;	
wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;			wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;		
omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej		Omawia znaczenie rozgrzewki	Opisuje zasady rozgrzewki na zajęciach wychowania	Przeprowadza wybraną przez siebie część	Zgłasza się do dobrowolnego przeprowadzenia rozgrzewki.

zasady, a także przeprowadza jej część.			fizycznego	rozgrzewki.	
2. Gry zespołowe i rekreacyjne					
potrafi w: a) koszykowie – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;	Koszykówka: omawia poruszanie się po boisku; kozłuje ręką wiodącą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do kosza z błędami technicznymi Piłka nożna: omawia poruszanie się po boisku; prowadzi piłkę nogą wiodącą po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy nogi wiodącej; strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy nogą wiodącą Piłka ręczna: omawia poruszanie się po boisku; kozłuje piłkę ręką wiodącą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do bramki z błędami technicznymi Siatkówka: potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbicia górnego; odbija piłkę sposobem górnym po chwycie piłki; rozgrywa piłkę w rzucanie siatkarskiej	Koszykówka: kozłuje obiema rękoma w biegu po linii prostej; prawidłowo wykonuje podania sprzed klatki piersiowej na odległość 5m; wykonuje rzuty do kosza z niewielkimi błędami technicznymi Piłka nożna: prowadzi piłkę obiema nogami w wolnym tempie po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy obiema nogami na niewielką odległość (5m); strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy obiema nogami Piłka ręczna: kozłuje piłkę obiema rękoma w biegu po linii prostej; wykonuje podania na odległość 5m; wykonuje rzuty do bramki z niewielkimi błędami technicznymi Siatkówka: potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbicia dolnego; odbija piłkę sposobem górnym po chwycie piłki w szybkim tempie (krótki czas chwytu piłki); wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z błędami technicznymi, zagrywka nie zawsze jest skuteczna	Koszykówka: kozłuje obiema rękoma w biegu, zmienia rękę kozłującą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do kosza prawidłowo technicznie, są problemu z celnością rzutów Piłka nożna: prowadzi piłkę obiema nogami w biegu po linii prostej; wykonuje podania wewnętrzną częścią stopy na dalszą odległość (+10m); strzela do bramki wewnętrzną częścią stopy obiema nogami z biegu Piłka ręczna: kozłuje obiema rękoma w biegu, zmienia rękę kozłującą w biegu po linii prostej; wykonuje rzuty do bramki prawidłowo technicznie Siatkówka: omawia i prezentuje postawę siatkarską do odbicia górnego i dolnego; odbija piłkę sposobem dolnym z błędami technicznymi; wykonuje zagrywkę sposobem dolnym prawidłowo technicznie, zagrywka nie jest zawsze	Koszykówka: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w wolnym tempie; wykonuje rzuty do kosza prawidłowo technicznie, trafia minimum w tablicę i obręcz kosza Piłka nożna: prowadzi piłkę po slalomie nogą wiodącą w biegu; strzela do bramki nogą wiodącą w powietrzu z odległości co najmniej 10m Piłka ręczna: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w wolnym tempie; wykonuje rzuty do bramki prawidłowo technicznie obiema rękoma z biegu Siatkówka: odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z podrzutu piłki przez nauczyciela; prawidłowo technicznie wykonuje skuteczną zagrywkę sposobem dolnym, odległość 5m	Koszykówka: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej w biegu; prawidłowo technicznie wykonuje rzuty do kosza, które są przeważnie celne (50%) Piłka nożna: prowadzi piłkę po slalomie ze zmianą nogi prowadzącej w biegu; strzela do bramki obiema nogami w powietrzu z odległości co najmniej 10m. Piłka ręczna: kozłuje piłkę po slalomie ze zmianą ręki kozłującej ze zmianą ręki kozłującej w biegu; prawidłowo technicznie wykonuje rzuty do bramki obiema rękoma z wysoku Siatkówka: odbija piłkę sposobem górnym i dolnym przez siatkę z podrzutu współpratnera; prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z większej odległości 7m; prezentuje rozegranie siatkarskie „na trzy”

			skuteczna, odległość 4m		
omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;		Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Omawia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Stosuje podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.	Posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia nazwy co najmniej 2 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia nazwy co najmniej 4 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Uczestniczy w co najmniej 2 grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Uczestniczy w co najmniej 4 grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Omawia podstawowe przepisy co najmniej 3 gier zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	Omawia podstawowe przepisy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	
organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.				organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.	

3. Lekkoatletyka

uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych	Uczestniczy w grach i zabawach rozwijających czas reakcji	Uczestniczy w grach i zabawach rozwijających wybieg startowy (prędkość biegu)		
wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;			Wykonuje bieg krótki na 60m ze startu niskiego		
wykonuje bieg przez przeszkody;			Wykonuje bieg przez przeszkody		
wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;		wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z krótkiego rozbiegu w wolnym tempie (trucht)	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z krótkiego rozbiegu	

wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;	Pokonuje trasę marszobiegu wskazanego przez nauczyciela	Pokonuje trasę biegu terenowego wskazanego przez nauczyciela	Planuje trasę marszobiegu, który następnie wykonuje.	Planuje trasę biegu terenowego, który następnie wykonuje	
wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	Demonstruje chwyt pałeczki sztafetowej	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w marszu	Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w lekkim biegu	
wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 1 kroku	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 3 kroków	Wykonuje skok w dal jednonóż w marszu z 5 kroków	Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	
4. Taniec					
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wymienia po 3 nazwy znanych mu tańców tradycyjnych i nowoczesnych		wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.		
5. Relaksacja i odprężenie					
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;	wykonuje ćwiczenia rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		
omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	Wymienia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		Wymienia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej					
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		Wymienia po 3 testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość.	Wymienia po 4 testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość.	Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój	Posiada odpowiedni strój sportowy do zajęć WF		przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji	Potrafi przeprowadzić część rozgrzewki do wybranej formy aktywności fizycznej	

sportowy i rozgrzewkę;					
wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;			wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;		
omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		Wymienia najczęstsze kontuzje związane z podejmowaniem aktywności fizycznej	omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		
korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Wymienia osoby, którym można zgłosić uszkodzenia sprzętu sportowego			korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	
wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;		Definiuje pojęcie samoasekuracji		wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	
omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku.	Wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego	Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku	
8. Kompetencje społeczne					
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			Definiuje pojęcie olimpizmu	Wymienia zasady fair-play	
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;		Uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik		W czasie rywalizacji sportowej przestrzega zasad fair-play	
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów	Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry		Przestrzega przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć		

gier zespołowych poznanych podczas zajęć;					
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;			współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;		
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;				komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sport.			Pełni funkcję kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	Pełni funkcję sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych	Pełni funkcję organizatora w ramach szkolnych zawodów sportowych
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;			Wymienia zasady kulturalnego kibicowania	Kulturalnie kibicuje w trakcie rywalizacji sportowej	
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;				traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;			Nazywa emocje towarzyszące rywalizacji sportowej.	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów		Wykazuje asertywność i empatię w trakcie lekcji WF	
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;					motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu					przeciwdziała wykluczeniu

uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;					uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w sytuacjach pozasportowych	rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji
wzmacnia poczucie własnej wartości;	Wymienia minimum 4 czynniki wpływające na zmniejszenie poczucia własnej wartości	Wymienia minimum 4 czynniki wpływające na wzmacnianie poczucia własnej wartości		Wzmacnia poczucie własnej wartości	
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	Wymienia zasady współpracy w grupie			buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność czynnego udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 36 im. H. SIENKIEWICZA W KRAKOWIE

KLASA 7

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata

WYMAGANIE EDUKACYJNE	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe					
wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	Demonstruje znane mu pozycje wyjściowe do ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych;	Wykonuje wybrane 4 ćwiczenia gimnastyczne z asekuracją nauczyciela: przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach; ćwiczenia wykonywane są z niedociągnięciami technicznymi, np. brakiem złączenia i wyprostu nóg;	Poprawnie technicznie wykonuje 4 wybrane mniej skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne, np. przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach przy drabinkach;	Poprawnie technicznie wykonuje 4 wybrane bardziej złożone ćwiczenia gimnastyczne: stanie na rękach z uniku, stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem;	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny zawierający minimum 4 różne ćwiczenia gimnastyczne;
wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;	Wymienia 2 ćwiczenia treningu funkcjonalnego.	Definiuje pojęcie treningu funkcjonalnego.		Pokazuje i omawia 2 dowolne ćwiczenia do treningu funkcjonalnego, wzmacniające gorset mięśniowy	
omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	Wymienia 2 rodzaje treningu wzmacniającego.		Wykazuje różnice między znanymi mu rodzajami treningu wzmacniającego	Omawia i stosuje co najmniej dwa rodzaje treningu wzmacniającego. Do każdego dobiera po 3 ćwiczenia.	
wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		Wymienia znane mu metody wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej		Wymienia znane mu aplikacje do pomiaru dziennej aktywności fizycznej	Wykorzystuje na co dzień znane mu aplikacje do pomiaru dziennej aktywności fizycznej
wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np.	Wymienia co najmniej 2 nowoczesne formy aktywności fizycznej.		Opisuje co najmniej 2 nowoczesne formy aktywności fizycznej		wykonuje co najmniej 2 nowoczesne formy aktywności fizycznej

pilates, zumba, nordic walking);					
przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;					przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności, minimum 10 ćwiczeń;
wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;				demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze	
omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	Wymienia 3 rodzajów aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.		Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.	Wyjaśnia rolę aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w profilaktyce zdrowotnej.	

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;	Wymienia po 3 elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.		Opisuje po 3 elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.	Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje po 3 elementy w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.	Prawidłowo wykonuje po 3 elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.
przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa powyżej			przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa powyżej		
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia co najmniej 2 gry zespołowe, inne niż wymienione powyżej.	Wymienia co najmniej 3 gry zespołowe, inne niż wymienione powyżej.	Opisuje zasady co najmniej 2 gier zespołowych, innych od wymienionych powyżej	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i			uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję sędziego.	Zna podstawowe przepisy gier szkolnych i uproszczonych

sędziego;					
planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.		Wymienia znane mu systemy rozgrywek	Opisuje znane mu systemy rozgrywek	Organizuje turniej systemem pucharowym	Organizuje turniej systemem każdy z każdym.
3. Lekkoatletyka					
wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	Wymienia znane mu konkurencje w biegach krótkich.	Wymienia i opisuje rodzaje startów w konkurencjach biegowych		Wykonuje ćwiczenia sprinterskie w trakcie lekcji. Uczestniczy w biegu krótkim na 60m, osiągając maksymalną prędkość.	
wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;		Wymienia i opisuje znane mu konkurencje biegowe, minimum 4.		wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	
wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;		Opisuje i omawia rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej w marszu	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej w truchcie	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej, pełna forma w biegu.
wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w wolnym tempie		wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w pełnym biegu
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;	Definiuje czym jest marszobieg i bieg terenowy.		Planuje trasę biegu terenowego lub marszobiegu	Pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	
wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki	Wykonuje skok w dal z marszu z odbicia ze strefy	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy	Wykonuje skok w dal z marszu z odbicia z belki		wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z belki
4. Taniec					
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub			opracowuje i wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	opracowuje i wykonuje w parze dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	opracowuje i wykonuje w zespole (minimum 3 osób) dowolny układ tańca tradycyjnego lub

nowoczesnego					nowoczesnego
5. Relaksacja i odprężenie					
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	Wymienia minimum 2 techniki relaksacyjne lub ćwiczenia wyciszające		stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.		
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej					
wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	Wymienia minimum 3 znane mu testy sprawności fizycznej			Wymienia 2 przykłady wykorzystania nowoczesnych technologii w badaniu sprawności fizycznej.	
korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);		Wymienia minimum 2 urządzenia pomiarowe do sprawdzania sprawności fizycznej.			korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów)
mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.				mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;		Wymienia najczęstsze urazy podczas zajęć ruchowych, minimum 3.	omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;		
stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	Wymienia zasady asekuracji w trakcie zajęć ruchowych				stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
planuje akt. fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy		Wymienia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska.		planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska	promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników

odpowiedzialnego zachow. wśród rówieśników					
8. Kompetencje społeczne					
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			Definiuje pojęcie olimpizmu	Wymienia znane mu zasady fair-play	
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;				uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;					okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;				współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;				komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;			Aktywnie kibicuje w trakcie szkolnych zawodów sportowych.	Pełni funkcję sędziego podczas szkolnych zawodów sportowych	Organizuje szkolne zawody sportowe
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	Wymienia zasady kulturalnego kibicowania	Omawia zasady kulturalnego dopingu.			
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;					traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;

przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;		Nazywa emocje towarzyszące rywalizacji sportowej			Nie przejawia negatywnych emocji podczas uczestnictwa w rywalizacji sportowej.
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;			Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów		Wykazuje asertywność i empatię w trakcie rywalizacji sportowej
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;					motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;					przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w sytuacjach pozasportowych;	rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w trakcie rywalizacji
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy				buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy	

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność czynnego udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 36 im. H. SIENKIEWICZA W KRAKOWIE

KLASA 8

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata

WYMAGANIE EDUKACYJNE	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe					
wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	Demonstruje znane mu pozycje wyjściowe do ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych;	Wykonuje wybrane 4 ćwiczenia gimnastyczne z asekuracją nauczyciela: przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach; ćwiczenia wykonywane są z niedociągnięciami technicznymi, np. brakiem złączenia i wyprostu nóg;	Poprawnie technicznie wykonuje 4 wybrane mniej skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne, np. przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach przy drabinkach;	Poprawnie technicznie wykonuje 4 wybrane bardziej złożone ćwiczenia gimnastyczne: stanie na rękach z uniku, stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem;	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny zawierający minimum 4 różne ćwiczenia gimnastyczne;
wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;	Wymienia trzy ćwiczenia treningu funkcjonalnego.	Definiuje pojęcie treningu funkcjonalnego.		Pokazuje i omawia 3 dowolne ćwiczenia do treningu funkcjonalnego, wzmacniające gorset mięśniowy	
omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	Wymienia trzy rodzaje treningu wzmacniającego.		Wykazuje różnice między znanymi mu rodzajami treningu wzmacniającego	Omawia i stosuje co najmniej dwa rodzaje treningu wzmacniającego. Do każdego dobiera po 5 ćwiczeń.	
wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		Wymienia znane mu metody wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	Wymienia znane mu aplikacje do pomiaru dziennej aktywności fizycznej		Wykorzystuje na co dzień znane mu aplikacje do pomiaru dziennej aktywności fizycznej
wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np.	Wymienia co najmniej 3 nowoczesne formy aktywności fizycznej.		Opisuje co najmniej 3 nowoczesne formy aktywności fizycznej		wykonuje co najmniej dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej

pilates, zumba, nordic walking);					
przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;					przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności, minimum 15 ćwiczeń;
wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;			demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze		
omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	Wymienia 5 rodzajów aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.		Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.	Wyjaśnia rolę aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w profilaktyce zdrowotnej.	

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;	Wymienia po 5 elementów technicznych w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.		Opisuje po 5 elementów technicznych w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.	Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje po 5 elementów w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.	Prawidłowo wykonuje po 5 elementów technicznych w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce.
przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa powyżej			przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa powyżej		
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	Wymienia co najmniej 3 gry zespołowe, inne niż wymienione powyżej.	Wymienia co najmniej 4 gry zespołowe, inne niż wymienione powyżej.	Opisuje zasady co najmniej 3 gier zespołowych, innych od wymienionych powyżej	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i			uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję sędziego.	Zna szczegółowe przepisy gier szkolnych i uproszczonych

sędziego;					
planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.		Wymienia znane mu systemy rozgrywek	Opisuje znane mu systemy rozgrywek	Organizuje turniej systemem pucharowym	Organizuje turniej systemem każdy z każdym.
3. Lekkoatletyka					
wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	Wymienia znane mu konkurencje w biegach krótkich.	Wymienia i opisuje rodzaje startów w konkurencjach biegowych		Wykonuje ćwiczenia sprinterskie w trakcie lekcji. Uczestniczy w biegu krótkim na 60m, osiągając maksymalną prędkość.	
wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;		Wymienia i opisuje znane mu konkurencje biegowe, minimum 5.	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;		
wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;		Opisuje i omawia rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej w marszu	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej w truchcie	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej, pełna forma w biegu.
wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w wolnym tempie	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w pełnym biegu	
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;	Definiuje czym jest marszobieg i bieg terenowy.		Planuje trasę biegu terenowego lub marszobiegu	Pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	
wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki		wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy		wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z belki	
4. Taniec					
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub			opracowuje i wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	opracowuje i wykonuje w parze dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	opracowuje i wykonuje w zespole (minimum 5 osób) dowolny układ tańca tradycyjnego lub

nowoczesnego					nowoczesnego
5. Relaksacja i odprężenie					
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	Wymienia minimum 3 techniki relaksacyjne lub ćwiczenia wyciszające		stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.		
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej					
wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	Wymienia minimum 4 znane mu testy sprawności fizycznej	Wymienia 2 przykłady wykorzystania nowoczesnych technologii w badaniu sprawności fizycznej.			
korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);		Wymienia minimum 3 urządzenia pomiarowe do sprawdzania sprawności fizycznej.			korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów), potrafi odczytywać dane pomiarowe z urządzeń
mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.				mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	
7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach					
wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa		Uczestniczy w zajęciach z musztry.		wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa	
8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;		Wymienia najczęstsze urazy podczas zajęć ruchowych, minimum 3.	omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;		

stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	Wymienia zasady asekuracji w trakcie zajęć ruchowych				stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników		Wymienia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska.		planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska	promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników

9. Kompetencje społeczne

rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		Definiuje pojęcie olimpizmu		Wymienia znane mu zasady fair-play	
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;				uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;				okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;				współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;				komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	

pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;			Aktywnie kibicuje w trakcie szkolnych zawodów sportowych.	Pełni funkcję sędziego podczas szkolnych zawodach sportowych	Organizuje szkolne zawody sportowe
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	Wymienia zasady kulturalnego kibicowania	Omawia zasady kulturalnego dopingu.			
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;				traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;		Nazywa emocje towarzyszące rywalizacji sportowej		Nie przejawia negatywnych emocji podczas uczestnictwa w rywalizacji sportowej.	
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;			Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów		Wykazuje asertywność i empatię w trakcie rywalizacji sportowej
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;					motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;					przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w sytuacjach pozasportowych;	rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w trakcie rywalizacji

pozasportowych;					
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy			buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy		

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność czynnego udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. 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.
9. W ciągu semestru każdy uczeń może zgłosić dwa razy tzw. „brak stroju” bez ponoszenia konsekwencji. Trzecie i kolejne „braki stroju” nie skutkują wpisywaniem ocen niedostatecznych do dziennika, jednakże mają duży wpływ na ocenę semestralną i na koniec roku szkolnego. Wpływają także na cykliczną ocenę częściową z pracy na lekcji. „Braki stroju” są odnotowywane w dzienniku jako daty, w których uczeń był nieprzygotowany do zajęć w odpowiedniej kolumnie dziennika.
10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
11. 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”.
12. Uczeń który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w ponad 50% lub więcej obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w ponad 50% i więcej obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
13. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
14. Oceny częściowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen: 1 – niedostateczny 2 – dopuszczający 3 – dostateczny 4 – dobry 5 – bardzo dobry 6 – celujący. Oceny od 2 do 5 mogą zawierać „+” lub „-”.
15. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
16. Wszystkie oceny częściowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
17. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przysiadu.
18. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
19. Sytuacja wymieniona w punkcie powyższym nie powoduje obniżenia oceny.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

Jakub Pieprzyk, Grzegorz Plata