

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej nr 12 im. Powstańców Śląskich w Warszawie

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowe zasady oceniania są zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. Na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2018 r. poz. 1457, 1560, 1669 i 2245). Przedmiotowe zasady oceniania są zgodne ze statutem Szkoły Podstawowej nr 12 im. Powstańców Śląskich w Warszawie.
2. Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z WZO i podstawą programową z wychowania fizycznego.

PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie opinii wydanej przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
 - 3.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
 - 3.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
 - 3.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach, gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
 - 3.4 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
4. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich, dostarcza odpowiednią opinię do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

5. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
6. Przedmiotowe zasady oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny.
7. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
8. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
9. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice/prawni opiekunowie powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
10. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r. z późn. zm.
11. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowych zasad oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.
12. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowymi zasadami oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnymi zasadami oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa:

- obszary oceniania
- przedmiot oceny w każdym obszarze
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny śródrocznej i końcoworocznej.

Wytyczone obszary oceniania powinny eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie punktów z wytyczonych obszarów oceniania i przeliczenia ich z systemu punktowego na ocenę w skali 1-6, gdzie:

- 1- **Niedostateczny** (0 - 34,49 %)
- 2- **Dopuszczający** (34,50 – 54,49%)
- 3- **Dostateczny** (54,50 – 74,49%)
- 4- **Dobry** (74,50 – 89,49%)
- 5- **Bardzo dobry** (89,50 – 97,49%)
- 6- **Celujący** (od 97,50%)

OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o cztery podstawowe obszary, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci - czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, oraz przedmiotu i kultury fizycznej, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

OBSZARY OCENIANIA UCZNI

1. Sprawdziany

Ocena indywidualnych umiejętności ruchowych poprzez określenie poziomu postępu ucznia w zakresie wiadomości i umiejętności powinna odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji, aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych jednostkach lekcyjnych do potrzeb każdego ucznia.

Kontroli i ocenie mogą podlegać wiadomości i umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów oraz podstawowe przepisy nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

0 punktów otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem.

Po upływie tego czasu, w wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia, uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

Każdy sprawdzian ma stałą wartość – 0 - 20 punktów.

2. Praca na lekcji

Ocena za uczestnictwo i przygotowanie do lekcji rozumiana jako aktywny i regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego oraz posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia

obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Opinia lekarska usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

Ocena pracy na lekcji:

- Ocena nauczyciela uwzględniająca uczestnictwo, przygotowanie do lekcji i zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, **w skali 0 – 3 punktów**, dokonywana raz w miesiącu,
- Nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju sportowego adekwatnego do panujących warunków atmosferycznych) „np.”

W jednym półroczu uczeń ma prawo być nieprzygotowanym do lekcji dwukrotnie. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje obniżeniem oceny za pracę na lekcji o 0,5 punkta.

3. Aktywność na lekcjach

Ocena uwzględniająca inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu i innych, przestrzeganie zasad bhp regulaminów i zasad fair - play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych dokonywana raz w miesiącu **w skali 0-3 punktów**.

4. Prace dodatkowe oceniane w skali 0-4 punktów:

- Udział w międzyklasowym współzawodnictwie sportowym,
- Start w Śródmiejskiej Olimpiadzie Młodzieży
- Start w Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży,
- Systematyczny udział w zajęciach sekcji sportowych w klubach lub innych organizacjach,
- Udokumentowany udział w pozaszkolnych imprezach sportowo – rekreacyjnych,
- Systematyczny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły (SKS),
- Pomoc w organizacji zajęć sportowo rekreacyjnych w szkole,
- Wykonywanie gazetek, dekoracji sportowych,

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Ocenie podlegać będą:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą - otrzymuje uczeń, który otrzymał powyżej 97,50% punktów oraz wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą - otrzymuje uczeń, który otrzymał 89,50 – 97,49% punktów oraz całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dobrą - otrzymuje uczeń, który otrzymał 74,50-89,49% punktów oraz bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną (54,50 – 74,49% punktów) i **dopuszczającą** (34,50 – 54,49% punktów) -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną -otrzymuje uczeń, który uzyskał 0-34,49 % punktów oraz wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Uczeń nieklasyfikowany -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

Poziom ponadpodstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

ZADANIA KONTROLNO–OCENIAJĄCE

OCENA WIADOMOŚCI W KLASIE IV:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
- 4) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 5) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 6) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 7) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 8) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- 9) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 10) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

- 11) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- 12) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 13) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 14) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 15) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
- 16) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 17) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 18) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 19) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH V-VI:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- 4) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 5) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 6) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 7) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 8) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 9) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- 10) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 11) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 12) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 13) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- 14) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 15) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 16) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
- 17) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 18) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 19) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

- 20) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 21) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH VII – VIII:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- 4) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 5) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 6) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 7) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 8) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 9) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- 10) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 11) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
- 12) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 13) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- 14) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 15) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 16) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 17) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 18) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE IV

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

GRY ZESPOŁOWE

1) WYKONUJE I STOSUJE W GRZE:

- (K) kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,
- (K) rzut piłki do kosza z miejsca
- (PN) prowadzenie piłki nogą,
- (PR) podanie piłki oburącz i jednorącz,
- (PR) rzut i strzał piłki do bramki z miejsca,
- (PS) odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w minigrach;

GRY I ZABAWY RUCHOWE

1) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

2) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

GIMNASTYKA

(G) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

(G) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

LEKKOATLETYKA

(LA) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

(LA) wykonuje marszobieg w terenie;

(LA) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

(LA) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

EDUKACJA ZDROWOTNA

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASACH V i VI

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

GRY ZESPOŁOWE

1) wykonuje i stosuje w grze:

(K) kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,

(K) rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt),

(PN) prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,

(PR) podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu,

(PR) rzut i strzał piłki do bramki w ruchu,

(PS) odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,

(PS) rozegranie „na trzy”,

(PS) zagrywkę ze zmniejszonej odległości,

(R) rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

GRY I ZABAWY RUCHOWE

1) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

2) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

GIMNASTYKA

1) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

2) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnosciowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

3) wykonuje układ ćwiczeń zwinnosciowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;

4) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

5) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

LEKKOATLETYKA

1) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

3) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

4) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;

5) przeprowadza fragment rozgrzewki.

EDUKACJA ZDROWOTNA

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASACH VII i VIII

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;

2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;

- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

GRY ZESPOŁOWE

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: (K)zwody, obronę „każdy swego”, (PN) zwody, obronę „każdy swego” (PR) zwody, obronę „każdy swego”, (PS) wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;

GIMNASTYKA

(G) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); (G) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; (G) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;

LEKKOATLETYKA

(LA) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; (LA) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; (LA) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; (LA) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

(LA) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.