

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej nr 12 im. Powstańców Śląskich w Warszawie

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: zaangażowanie - 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 UCZNIA

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 0/20, 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), niespóźnianie się na lekcje, nieuciekanie 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) – **informacja w dzienniku (uwaga)**

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 są oceniane:

1 pkt za udział w:

- start w Śródmiejskiej Olimpiadzie Młodzieży, Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży, w rozgrywkach na poziomie wojewódzkim,
- zdobycie medalu w powyższych rozgrywkach,
- systematyczny, udokumentowany udział w zajęciach sekcji sportowych w klubach lub innych organizacjach (raz w roku)
- 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 co najmniej 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 postęp 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 wywiązywanie 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 szkolnym 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-SPRAWDZAJĄCE

KLASA IV

DZIAŁ I ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
2. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa
3. dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną
4. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
5. wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową

DZIAŁ II GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
 - a) koszykówka – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania rzuty do kosza,
 - b) piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c) piłka ręczna – kozłowanie, podania i rzuty,

d) piłka siatkowa – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską

2. 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 (unihokej, ringo, sztandary)

3. uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej

DZIAŁ III LEKKOATLETYKA

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki
2. uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych
3. wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych
4. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego, uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
5. wykonuje skok w dal z miejsca, uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych
6. wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie

DZIAŁ IV TANIEC

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności: uczeń wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową

DZIAŁ V RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym

DZIAŁ VI MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka
2. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

3. mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

DZIAŁ VII BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń

1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego
2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu
4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych
5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych
7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie
9. 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

DZIAŁ VIII KOMPETENCJE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady Fair Play
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad Fair Play
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania

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

ZADANIA KONTROLNO-SPRAWDZAJĄCE

KLASY V-VI

DZIAŁ I ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne
2. wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe indywidualne i z partnerem
3. wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności
5. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
6. omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część

DZIAŁ II GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych
2. 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 i rzucać do bramki
 - d) piłce siatkowej – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej
3. uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły (unihokej, ringo, sztandary)
4. uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych
5. organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną

DZIAŁ III LEKKOATLETYKA

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu)
2. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
3. wykonuje bieg przez przeszkody
4. wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu
5. wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
6. wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
7. wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu

DZIAŁ IV TANIEC

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych

DZIAŁ V RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
2. omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia

DZIAŁ VI MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

DZIAŁ VII BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
6. 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

DZIAŁ VIII KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady Fair Play
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad Fair Play
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach

6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
15. wzmacnia poczucie własnej wartości
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

ZADANIA KONTROLNO - SPRAWDZAJĄCE

KLASY VII-VIII

DZIAŁ I ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
2. wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy
3. omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego np. trening HIIT, trening Tabata, trening obwodowy
4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
5. wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej

DZIAŁ II GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i piłce
2. przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt
3. uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1,

wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz

warunkami organizacyjnymi szkoły (unihokej, ringo, sztandary)

4. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego
5. planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

DZIAŁ III LEKKOATLETYKA

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość
2. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach
3. wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej
4. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
5. wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
6. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki

DZIAŁ IV TANIEC

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego

DZIAŁ V RELAKSACJA I ODPREŻENIE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego

DZIAŁ VI MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
2. korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów
3. mierzy własną dzienną aktywność fizyczną

DZIAŁ VII SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach
2. wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna np. zawodowy sportowiec, ratownik GOPR,
3. 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

DZIAŁ VIII BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych

3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

DZIAŁ IX KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady Fair Play
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad Fair Play
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji i sytuacjach pozasportowych
15. wzmacnia poczucie własnej wartości
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy