**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IVkontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną:

- test Chromińskiego

- tor przeszkód

1. umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- układ gimnastyczny wg. własnej inwencji

Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą

- uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

- rzut pozycyjny

Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz w marszu

- podanie jednorącz półgórne w marszu

Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem górnym po własny podrzucie

-zagrywka sposobem dolnym

Pływanie:

- poślizg na piersiach i na grzbiecie

- podstawowe ruchy do kraula na piersiach

- podstawowe ruchy w stylu grzbietowym

1. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych

- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia

- Uczeń zna próby ISF Zuchory i potrafi je przeprowadzić i zinterpretować

**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

‒ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

mini piłka nożna:

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

mini koszykówka:

‒ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

‒ rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

mini piłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z biegu,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu,

mini piłka siatkowa:

‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

- uczeń zna zasady hartowania.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

**gimnastyka:**

‒ stanie na rękach przy drabinkach,

‒ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

**mini piłka nożna:**

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

**mini koszykówka:**

‒ podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

‒ rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

**mini piłka ręczna:**

‒ rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

**mini piłka siatkowa:**

‒ odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

- uczeń zna przyczyny otyłości.

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną:

- test Chromińskiego

- tor przeszkód

- siła mięśni brzucha- brzuszki w czasie 30sek

- rzut piłeczką palantową

- skok w dal

1. umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach

- łączone przewroty w przód

Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- zwód pojedynczy bez piłki i uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- rzut do kosz w biegu po podaniu

- zwód z zamierzonym rzutem w wyskoku i rzut do kosz w biegu po kozłowaniu

Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz w wyskoku po podaniu od współćwiczącego

- zwód pojedynczy przodem bez piłki

- poruszanie się w obronie

Mini piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach

-zagrywka sposobem górnym z 6-7m od siatki

1. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych

- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

- Uczeń zna zasady hartowania organizmu

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca [według MTSF],

- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

- **pomiar siły względnej [według MTSF]:**

‒‒zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

‒‒podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- **biegi przedłużone [według MTSF]:**

‒‒na dystansie 800 m – dziewczęta,

‒‒na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe:

**gimnastyka:**

‒ przerzut bokiem,

‒„piramida” dwójkowa,

**piłka nożna:**

‒ zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

‒ prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

**koszykówka:**

‒ zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

 **piłka ręczna:**

‒ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

‒ poruszanie się w obronie „każdy swego”,

 **piłka siatkowa:**

‒ wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego 2024/2025**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 10 VI 2015 roku ( Dz. U. z dnia 18.06.2015, poz. 843 ) nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę WYSIŁEK wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz AKTYWNOŚĆ ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

**I. Uczeń uzyskuje oceny za:**

1) Aktywny i systematyczny udział oraz przygotowanie do lekcji: uczeń wykazuje umiejętność współpracy w grupie i zaangażowanie w wykonywanie zadań ruchowych.

2) Umiejętności – czyli sposób wykonania elementów technicznych.

3) Motorykę – poziom sprawności ogólnej, a w szczególności jej progres lub regres.

4) Wiadomości – z zakresu edukacji zdrowotnej, kultury fizycznej i znajomości przepisów gier sportowych objętych programem nauczania.

5) Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

6) Aktywny udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

7) Postępy w usprawnianiu, mierzone dostępnymi testami.

II. Dopuszcza się zgłoszenie przez ucznia na początku lekcji, trzykrotnie w semestrze nieprzygotowania do zajęć z dowolnej przyczyny: brak stroju, niedyspozycja zdrowotna, przypadki losowe itp. bez usprawiedliwienia.

Każde kolejne zgłoszenie braku stroju prowadzi do wpisania oceny niedostatecznej z aktywności.

**III. Kryteria oceniania ucznia z wychowania fizycznego:**

1. Ocena celująca:

a) uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

b) aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,

c) reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych i turniejach,

d) jego postawa na lekcjach wf nie budzi zastrzeżeń,

e) posiada udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach sportowych.

2. Ocena bardzo dobra :

a) uczeń całkowicie opanował wymagania programowe,

b) samodzielnie i systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną,

c) ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,

d) posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej, edukacji zdrowotnej i potrafi wykorzystać je w praktyce,

e) jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.

3. Ocena dobra :

a) uczeń opanował materiał programowy z niewielkimi brakami,

b) dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, ćwiczenia wykonuje z małymi błędami technicznymi,

c) posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej, potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,

d) wykazuje stałe postępy w usprawnianiu się,

e) jego aktywność i zaangażowanie podczas lekcji nie budzą większych zastrzeżeń.

4. Ocena dostateczna :

a) uczeń opanował wymagania programowe na przeciętnym poziomie,

b) ćwiczenia wykonuje w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,

c) wykazuje małe postępy w usprawnianiu się,

d) ma znaczne luki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej, a posiadanej wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce.

5. Ocena dopuszczająca :

a) uczeń nie opanował wymagań programowych w stopniu dostatecznym,

b) ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

c) nie wykazuje postępów w usprawnianiu się,

d) posiada mało wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.

6. Ocena niedostateczna :

a) uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,

b) wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami,

c) nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się,

d) nie posiada wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.

V. W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia sprawdzianu.

VI. Nauczyciel przed sprawdzianem informuje uczniów o zasadach oceniania, a po nim lub w trakcie niego uzasadnia ocenę.