**WYMAGANIA EDUKACYJNE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W Szkole Podstawowej im Jana Pawła II w Boruszowicach**

**ZAŁOŻENIA WSTĘPNE**

 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ **w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** z dnia 14 lutego 2017 r. Podstawa programowa z wychowania fizycznego klasy 4 i 7.

 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z 30 maja 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 803) . Podstawa programowa z wychowania fizycznego klasy 5 i 6.

 Przedmiotowy **s**ystem oceniania jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 82 im Jana Pawła II w Warszawie.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

 Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

 Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

 Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

 Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

 Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi

oraz przedmiotowym systemem oceniania.

 Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego

indywidualnymi możliwościami.

 Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych)

na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.

 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się

„zwolniony lub zwolniona” , kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.

 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.

 **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.**

 **Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich**

**dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on**

**realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających**

**wskazania lekarskie**.

 O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

 Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są

poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

 Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.

 Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

**PRZEDMIOT OCENY**

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

**POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:**

 **Przygotowanie do lekcji,**

 **Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

 **Umiejętności ruchowe ucznia,**

**DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

 **Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,**

 **Aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,**

**Uwaga:**

**Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.**

**SPOSÓB OCENIANIA**

Zgodnie z WSO wg skali ocen 1-6,

Graficznie za pomocą (+) i (-)

|  |  |
| --- | --- |
| **CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**  **OBSZARY / KRYTERIA OCENIANIA** | **ILOŚĆ OCEN** |
| Ocena za przygotowanie do lekcji (przynoszenie stroju sportowego) --------------------------------------- | dwie oceny w semestrze:  – po 3 miesiącach  - po 2 miesiącach |
| Praca na lekcji, postawa wobec przedmiotu----------  i kultury fizycznej. | -jedną ocenę w semestrze za uzyskane plusy i minusy, ---oceny za jednostki lekcyjne, |
| Ocena za indywidualne umiejętności -----------------  ruchowe. | w zależności od zadań kontrolnych  4-6 ocen w semestrze |
| Ocena za udział w zawodach sportowych ------------ | jedna ocena za każdorazowy udział |
| Aktywność sportowa poza szkolna ucznia    **Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.**  **OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**   **Uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych** .Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.   **Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.**   **Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia niećwiczenie na lekcji.**   **Dziewczęta raz w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).**   **Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)** jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. **spodenki sportowe, koszulka lub dres, obuwie sportowe)** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.  Za przygotowanie do lekcji, rozumie się również nie posiadanie makijażu(brak tuszu na rzęsach podkładu na twarzy) oraz nie wolno posiadać długich paznokci (zarówno naturalnych jak i sztucznych). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności, nauczyciel odnotowuje w postaci kropki. Jeśli uczennica wstawi się na lekcję w makijażu, nie zostanie dopuszczona do wykonywania ćwiczeń dopóki go nie usunie, w innym przypadku jest traktowana jako nieprzygotowana do zajęć.   **Uczeń (brak stroju) przygotowania do lekcji zgłasza podczas sprawdzania obecności.**   |  |  | | --- | --- | | ***Brak stroju sportowego*** | **OCENA** | | 0 x b.st. - lub 1-zwolnienie od rodzica | 6 | | 1 x b.st. lub kilka zwolnień od rodzica | 5 | | 2 x brak stroju sportowego | 4 | | 3 x brak stroju sportowego | 3 | | 4 x brak stroju sportowego  **OCENA ZA PRACĘ NA LEKCJI , POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU**  **I KULTURY FIZYCZNEJ**   Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy  znaków (+) i (-). Ocena wystawiana jest na koniec semestru.  **PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:**  -prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry ,  zabawy itp.)  **MINUSY (-) uczniowie uzyskują:**  za niechętny i negatywny stosunku do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego:  - nie przestrzeganie zasady fair play  - lekceważenie poleceń nauczyciela  - wulgarne słownictwo na lekcji  - przemoc wobec innych kolegów w grupie  - nie szanowanie sprzętu sportowego,  - stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych,  Za uzyskanie:  Brak plusów i minusów ocena bardzo dobra  3 plusy uczeń otrzymuje ocenę celującą  1-2 plusy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą ; bardzo dobrą + ,  1- 2 minusy – ocenę dobrą; ocenę dobrą+  3-4 minusy – ocenę dostateczną  5 minusów – ocenę dopuszczającą  6 i więcej -- ocenę niedostateczną   Nauczyciel ocenia również pracę i postawę ucznia na pojedynczych jednostkach lekcyjnych po wcześniejszym poinformowaniu. | 2 | | jedna oceny w semestrze |

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**W KLASACH 4-7 – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi

błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką,

w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

 wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach

 jest zawsze przygotowany do zajęć

 systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne

 aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły

 posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej

 systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej

 stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych

 uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych

 reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

 inicjuje i organizuje dowalaną zabawę lub grę ruchową

 zna zasady zdrowego stylu życia

 przestrzega zasad bezpieczeństwa

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

 prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;

 wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione

 prawie zawsze jest przygotowany do zajęć

 systematycznie uczęszcza na zajęcia

 stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych

 potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;

 uczestniczy w zawodach między klasowych

 uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

 opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,

 dysponuje dobrą sprawnością motoryczną

 ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi

 posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

 nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,

 wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,

 jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń

 uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który;

 nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

 bywa nieprzygotowany do zajęć

 często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,

 posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który;

 na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności

 regularnie jest nieprzygotowany do zajęć

 wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;

 niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji

 jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

 odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;

 wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu

 do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany

 bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

Podstawa programowa z wychowania fizycznego 14.02.2017r.

**Klasa IV**

**Uczeń:**

Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,

Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)

Mierzy tętno przed i po wysiłku;.

Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,

Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.

Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.

Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.

Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.

Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;

Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać

do aktywności fizycznej;

**ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa IV**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

**Klas IV** DZIEWCZĘTA **semestr I**

**Gimnastyka**:, Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zaw. przez ławeczkę , mostek.

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m).

**Mini koszykówka:**, Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna:** Podania piłki w dwójkach w miejscu.

**Dwa ognie:** Chwyt piłki po odbiciu od ściany.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**:, Skok zaw. przez ławeczkę, Leżenie przewrotnie i przerzutne,

**Lekkoatletyka:** Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym(3m)

**Mini koszykówka: :**, Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**Mini piłka ręczna** : Podania piłki w dwójkach w miejscu(10rz).

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem.

**Dwa ognie:** Chwyt piłki po odbiciu od ściany **.**

DZIEWCZĘTA **semestr II**

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg. Bieg wahadłowy 4x10m .

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca .

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, Siady z leżenia 30s..

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca , rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dowolnego miejsca(10rz).

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Mini piłka nożna:** Strzał piłką do bramki z miejsca.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki .

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa V**

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,

-umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)

- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,

- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,

- wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,

- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,

- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego ( bezpieczna droga do szkoły),

- wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,

- umie dokonać pomiaru tętna,

- umie prowadzić rozgrzewkę,

- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,

- zna zasady i przepisy poznanych gier,

- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,

- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Przewrót w przód z naskoku. Skok rozkroczny przez kozła,

**Lekkoatletyka:**, Bieg na dystansie 600m. Bieg na dystansie 60m .Skok wzwyż techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbicia piłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Skok rozkroczny przez kozła, Przewrót w przód z naskoku.

**Lekkoatletyka:** Skok wzwyż techniką naturalną, Bieg na dystansie 1000m, Bieg na dystansie 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(3m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbicia piłeczki.

**Unihokej:** Prowadzenie piłeczki po slalomem i strzał do bramki .

**semestr II**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z asekuracją. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Gimnastyka artystyczna:** Prowadzenie rozgrzewki z przyborem.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Przewroty łączone w przód i w tył. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Skok w dal techniką naturalną. Piłeczka palantowa.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki po zwodzie.

**Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa VI**

uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych

(latem i zimą),

zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,

dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,

wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,

zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,

zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,

umie dobrać ćwiczenia kształtujące,

zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,

umie dokonać pomiaru tętna,

potrafi sam ocenić własną sprawność,

umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,

potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,

umie przestrzegać zasady ,,fair play”,potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Układ ćwiczeń wolnych., Skok przez kozła, Przewrót w tył.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 600, 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ ćwiczeń do muzyki.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**:. Przewrót w tył. , Skok przez kozła

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 3kg. Bieg 1000, 60m,

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** Kozłowanie przez obrót.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja **.**

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

**semestr II**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Skok kuczny na skrzynię. Przerzut bokiem. Siady z leżenia 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Samodzielne prowadzenie krótkiego układu ćwiczeń przy muzyce.

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Skok kuczny na skrzynię. Siady z leżenia przez 30s.

**Lekkoatletyka:** Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym. Odbicia w parach.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

**Osiągnięcia ucznia Klasa VII**

Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.

Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.

Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.

Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.

Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.

Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.

Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.

Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.

Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.

Stara się pomagać słabszym.

Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.

Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.

Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.

Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.

Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.

Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.

Zna numery telefonów alarmowych: straży pozornej, policji i pogotowia.

Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich

oraz pozaeuropejskich.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

**semestr I**

DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 600m, 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3kg. , bieg na 1000m, 60m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku.

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

**semestr II** DZIEWCZĘTA

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z klęku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce z

CHŁOPCY

**Gimnastyka**: Stanie na rękach z klęku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m,bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki noga prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.