

**Wymagania edukacyjne (kryteria oceniania) z
Wychowania Fizycznego dla klas 4 - 8**

Szkoły Podstawowej nr 2 w Komornikach zintegrowane z Programem nauczania

Ruch – zdrowie dla każdego. Stanisław Żołyński

**Wymagania zostały zmodyfikowane zgodnie z rozporządzeniem
Ministra Edukacji z dnia 28.06.2024 r. (Dz.U. poz. 996)**

I. KRYTERIA OCENIANIA

STOPIEŃ CELUJĄCY

- spełnia wymagania na stopień bardzo dobry,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, szkolnych i pozaszkolnych
- reprezentuje szkołę - jest uczestnikiem zawodów gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich; bierze udział w turniejach, meczach towarzyskich
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- przedstawi zaświadczenie z klubu o regularnym uczęszczaniu na zajęcia sportowe (jednorazowa ocena celująca w semestrze)

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- swoją postawą i zaangażowaniem na lekcjach wychowanie fizycznego daje przykład innym uczniom
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego
- uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych,
- opanował umiejętności i przyswoił wiadomości określone programem opracowanym na bazie podstaw programowych w stopniu bardzo dobrym,
- przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu.
- przejawia wysokie zainteresowanie dbałością o higienę osobistą.

STOPIEŃ DOBRY

- uczestnictwo i postawa do lekcji wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń,
- nieregularnie bierze udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych ,
- opanował umiejętności i przyswoił wiadomości określone programem w stopniu dobrym przy ogromnym zaangażowaniu adekwatnym do swoich możliwości,
- posiada wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu,
- dba o higienę osobistą.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- przejawia braki w zakresie uczestnictwa i postaw do lekcji wychowania fizycznego,
- opanował umiejętności przyswoił wiadomości określone programem w stopniu średnim,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu - minimalne zaangażowanie w lekcji wychowania fizycznego,
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi,
- w jego wiadomościach w zakresie wychowania fizycznego są znaczne braki a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

- wykazuje poważne braki w zakresie zachowań i postaw do lekcji wychowania fizycznego - celowe opuszczanie lekcji,
- brak czynnego udziału w lekcji - więcej niż razy, brak stroju gimnastycznego,
- ćwiczenie wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,
- posiada małe wiadomości, nie potrafi wykonać prostych zadań
- notoryczne spóźnianie się na lekcję, duża nieobecności i braku stroju.

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

- lekceważący stosunek do lekcji wychowania fizycznego,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,
- wykazuje duże i rażące braki w zachowaniu i postawach do lekcji wychowania fizycznego,
- brak czynnego udziału w lekcji – notoryczne spóźnienia, nieobecności, wielokrotny brak stroju gimnastycznego.

II. WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa IV Szkoły Podstawowej

OBSZAR 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
-rozpoznaje znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka; - opisuje ogólne zależności między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka; -rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - wymienia przykłady prób sprawnościowych; - wymienia podstawowe wady postawy; - wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na Sali gimnastycznej, boisku i terenie naturalnym	- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej -dokonuje pomiarów wysokości ciała oraz za pomocą nauczyciela interpretuje wynik; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz za pomocą nauczyciela interpretuje wynik; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne; -wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; - dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły
OBSZAR 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- omawia zasady zachowania się na zajęciach z wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia dlaczego trzeba dobrać odpowiedni strój do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;	- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach;

<p>-opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</p> <p>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</p> <p>-omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</p> <p>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych.</p>	<p>-organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>-wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny opierając się na własnej ekspresji ruchowej;</p> <p>- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>- ćwiczy marszobiegi w terenie;</p> <p>- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i krótkiego rozbiegu</p>
OBSZAR 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze , w górach i nad wodą</p> <p>-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia;</p>	<p>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</p> <p>-respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>- posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>-wykonuje elementy samoobrony przy upadku, zeskoku</p>
OBSZAR 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>- zna zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych;</p> <p>- omawia zasady aktywnego wypoczynku</p>	<p>- przestrzega zasad higieny osobistej o dba o czystość odzieży;</p> <p>-przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach</p>

KLASY V- VI Szkoły Podstawowej

OBSZAR 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>- wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość;</p> <p>- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej;(np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>- omawia technikę biegu , skoku , rzutu</p>	<p>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkości we, indywidualnie i z partnerem;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</p>

	- prawidłowo wykonuje start niski i wysoki.
OBSZAR 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; - wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. - wyjaśnia rolę współpracy w grach zespołowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki.
OBSZAR 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny; - wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania ćwiczeń; - wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad). - bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta.

w różnych porach roku.	
OBSZAR 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie zdrowia; - opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII-VIII Szkoły Podstawowej

OBSZAR 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; 	<ul style="list-style-type: none"> - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
OBSZAR 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);

	<ul style="list-style-type: none"> - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
OBSZAR 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
OBSZAR 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE UCZNIA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Uczeń klas IV- VIII szkoły podstawowej:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).