

**Wymagania edukacyjne zintegrowane z programem nauczania
z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy 4-8
Szkoły Podstawowej nr 2 im. Edwarda hr. Raczyńskiego w Komornikach**

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

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<ul style="list-style-type: none"> wykazuje poważne braki w zakresie zachowań i postaw do lekcji wychowania fizycznego - celowe opuszczanie lekcji, brak czynnego udziału w lekcji - więcej niż raz, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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).

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:
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej, • uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej, • wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, • wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny opierając się na własnej ekspresji ruchowej,

<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, • Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „Igrzyska Olimpijskie”, • opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej, • omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie, • wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego, • ćwiczy marszobiegi w terenie, • 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</p>	
<p>Wymagania szczegółowe</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach i nad wodą, • zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, • wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 	<ul style="list-style-type: none"> • właściwie dobiera strój do panującej pogody, • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, • wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych, • posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, • wykonuje elementy samoobrony przy upadku, zeskoku.
<p>OBSZAR 4. Edukacja zdrowotna</p>	
<p>Wymagania szczegółowe</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, • umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej, • zna zasady zdrowego odżywiania, 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad higieny osobistej o dba o czystość odzieży, • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

<ul style="list-style-type: none">• umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych,• omawia zasady aktywnego wypoczynku.	
--	--

KLASY V- VI 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 pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, • wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera), • wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej;(np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa), • omawia technikę biegu , skoku , rzutu. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, • demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkości we, indywidualnie i z partnerem, • demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem, • 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. 	<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.

<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę współpracy w grach zespołowych 	
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 w różnych porach roku. 	<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.
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, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa), • 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 UCZNIĄ KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Uczeń klas IV- VIII szkoły podstawowej:

- 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;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Dostosowywanie wymagań edukacyjnych do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów

Uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych obowiązują wymagania i kryteria ocen określone w wymaganiach edukacyjnych dla wszystkich uczniów, z pewnymi wyjątkami wynikającymi z posiadanej niepełnosprawności lub deficytów i uwzględniającymi zalecenia zawarte w opiniach i/lub orzeczeniach, tj.:

	formy dostosowania wymagań edukacyjnych:	warunki sprawdzania wiedzy i umiejętności:
uczeń słabosłyszący	<ul style="list-style-type: none"> Stopniowanie trudności, proste krótkie komunikaty, powtórzenie polecenia 	<ul style="list-style-type: none"> Wydłużenie czasu
uczeń słabowidzący	<ul style="list-style-type: none"> Krótkie instrukcje 	
uczeń ze spektrum Autyzmu, w tym z zespołem Aspergera	<ul style="list-style-type: none"> Indywidualizacja tempa i metod pracy 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzanie w warunkach indywidualnych
uczeń z orzeczeniem o potrzebie nauczania indywidualnego lub z opinią o zindywidualizowanej ścieżce kształcenia		
uczeń ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się:		
<ul style="list-style-type: none"> uczeń z dysgrafią 		
<ul style="list-style-type: none"> uczeń z dysortografią 		
<ul style="list-style-type: none"> uczeń z dysleksją 		
<ul style="list-style-type: none"> uczeń z dyskalkulią 		
uczeń-cudzoziemiec i uczeń z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą	<ul style="list-style-type: none"> Dodatkowe wyjaśnienia pojęć Materiały obrazkowe 	
uczeń z afazją	<ul style="list-style-type: none"> Wydłużanie czasu wypowiedzi, dzielenie materiału na mniejsze części 	
uczeń z zaburzeniami komunikacji językowej	<ul style="list-style-type: none"> Cierpliwe oczekiwanie na wypowiedź 	
uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim	<ul style="list-style-type: none"> Praca na materiale przystosowanym do poziomu funkcjonowania 	<ul style="list-style-type: none"> Zadania praktyczne
uczeń z niepełnosprawnością ruchową spowodowaną innymi przyczynami niż mózgowie porażenie dziecięce		

uczeń z niepełnosprawnościami sprzężonymi	<ul style="list-style-type: none">• zalecenia zawarte w Indywidualnym Programie Edukacyjno-Terapeutycznym	
uczeń z niedostosowaniem społecznym lub zagrożony niedostosowaniem społecznym		
uczeń z zaburzeniami komunikacji językowej i mutyzmem wybiórczym		

Opracowano:
zespół nauczycieli wychowania fizycznego