**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

Rozporządzenia MEN z dn. 22 lutego 2019r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

(Dz. U z 2019 r. poz.373 **§ 9.** 1.).

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Oceniamy:

1. **Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczność udziału ucznia w zajęciach i aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

* sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
* zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
* stosunek do partnera i przeciwnika,
* stosunek do własnego ciała,
* aktywność fizyczna
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
* dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

1. **Systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej- kryteria.**

* za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Trzy

takie znaki w ciągu jednego półrocza zamieniane są na cząstkową ocenę

niedostateczną. Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i

zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+” Trzy takie znaki w ciągu

jednego półrocza zamieniane są na cząstkową ocenę celującą.

* w półroczu za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie do zajęć uczeń

otrzymuje „-”; Dwa „-” uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną a także już za każdym

kolejnym „-”. Natomiast jeżeli uczeń w półroczu nie zgłosi nieprzygotowania

otrzymuje dwie oceny celujące.

* uczniowie, którzy reprezentują szkołę w zawodach sportowych, festynach sportowo-

rekreacyjnych otrzymują ocenę celującą. W przypadku zajęcia miejsca medalowego uczeń otrzymuje dodatkowo ocenę celującą.

**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

**wychowanie fizyczne:**

W klasie IV 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]

-beeb-test (20m wytrzymałościowy bieg wahadłowy) [według MTSF],

-bieg wahadłowy 10 razy 5 metrów [według MTSF],

-podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (desk) [według MTSF],

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- leżenie przewrotne i przerzutne,

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

c) minikoszykówce:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

d) minipiłka ręczna:

- podania piłki w dwójkach w miejscu,

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne),

- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne),

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,

- uczeń zna nową piramidę żywienia.

**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

**wychowanie fizyczne:**

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],

-skok w dal z miejsca [według MTSF]

-beeb-test (20m wytrzymałościowy bieg wahadłowy) [według MTSF],

-bieg wahadłowy 10 razy 5 metrów [według MTSF],

-podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (desk) [według MTSF],

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

4)umiejętności ruchowe:

a. gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

b. minipiłka nożna:

‒prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku (slalomem),

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

c. minikoszykówka:

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

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

d. minipiłka ręczna:

‒rzut na bramkę z biegu,

‒podanie jednorącz półgórne w biegu,

e. minipiłka siatkowa:

‒odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

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

5)wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne),

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

5 a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

-uczeń zna zasady hartowania.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

**wychowanie fizyczne:**

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],

-skok w dal z miejsca [według MTSF]

-beeb-test (20m wytrzymałościowy bieg wahadłowy) [według MTSF],

-bieg wahadłowy 10 razy 5 metrów [według MTSF],

-podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (desk) [według MTSF],

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

4) umiejętności ruchowe:

a. gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- skok rozkroczny przez kozła,

b. minipiłka 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),

c. minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

d. minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

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

e. minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

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

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne),

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

- 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**

**wychowanie fizyczne:**

W klasie VII 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]

-beeb-test (20m wytrzymałościowy bieg wahadłowy) [według MTSF],

-bieg wahadłowy 10 razy 5 metrów [według MTSF],

-podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (desk) [według MTSF],

-bieg na dystansie 100m,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

na dystansie 800 m – dziewczęta,

na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- skok kuczny przez skrzynię,

b) piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

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

d) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (w strefie),

e) piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za po- mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowanie substancji

psychoaktywnych

-uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciał

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

**wychowanie fizyczne:**

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 30s [według MTSF],

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

-beeb-test (20m wytrzymałościowy bieg wahadłowy) [według MTSF],

-bieg wahadłowy 10 razy 5 metrów [według MTSF],

-podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (desk) [według MTSF],

-bieg na dystansie 100m,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

na dystansie 800 m – dziewczęta,

na dystansie 1000 m – chłopcy,

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- przerzut bokiem,

-„piramida” dwójkowa,

b) 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,

c) 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,

d) piłka ręczna:

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

- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

e) 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 (od- powiedzi ustne),

- 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.