Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szk. Podstawowej w Szczucinie

Czym kieruję się i w jaki sposób oceniam uczniów klas IV-VIII na lekcjach wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej im. A. Mickiewicza w Szczucinie.

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie u uczniów nawyków systematycznego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej przez całe życie.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek ucznia wkładany w usprawnianie się i w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu oraz jego systematyczność i aktywność.
3. Dyrektor Szkoły może zwolnić ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
4. Dyrektor Szkoły może zwolnić ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych (z których nie jest oceniany) na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela z wykonywania ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia.
6. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji.
7. Jeżeli uczeń nie był obecny na lekcjach wychowania fizycznego, to w ciągu tygodnia powinien nadrobić zaległości.
8. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg skali ocen:

1- niedostateczny
2- dopuszczający
3- dostateczny
4- dobry
5- bardzo dobry
6- celujący

9. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
10. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskiwanych ocenach.
11. Nauczyciel wymaga tylko tego czego nauczył.
12. Uczeń może poprawić ocenę niedostateczną z zaliczeń bieżących w przeciągu dwóch tygodni od momentu jej otrzymania.
13. Po upływie dwóch tygodni (czas wyznaczony na poprawę) nie ma możliwości poprawy oceny.

II. SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW.

Sprawdzenie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania roku szkolnego i jest ono połączone ze słownym przekazywaniem informacji zwrotnej o wynikach uczenia się i formułowaniem wskazówek do dalszego doskonalenia się.
Na ocenę z wychowania fizycznego składa się ocena z aktywności, umiejętności, przestrzegania bezpieczeństwa, wiadomości, aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej (udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych, trening w klubie sportowym).

1. ZAANGAŻOWANIE

- Przygotowanie do zajęć (ubiór sportowy, higiena osobista).
- Pracowitość, systematyczność, frekwencja.
- Wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem, zaangażowanie.
- Pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzaniu zajęć.

2. UMIEJĘTNOŚCI I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- LA (biegi, skoki, rzuty).
- Gimnastyka (poprawne wykonywanie ćwiczeń, estetyka ruchu).
- Gry zespołowe (zestaw umiejętności technicznych i taktycznych).
- Podstawowe umiejętności w „sportach całego życia”(tenis stołowy, badminton, pływanie, jazda na rowerze)

3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Zachowanie, zdyscyplinowanie ucznia na lekcjach W.F., koleżeński stosunek i pomoc w czasie lekcji WF.
- Przestrzeganie regulaminu związanego z obiektami sportowymi.

4. WIADOMOŚCI

- Podstawowe przepisy konkurencji LA.
- Podstawowe przepisy gier zespołowych.
- Poprawne nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych.
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania.
- Uczeń potrafi samodzielnie zaplanować i wykonać gimnastykę poranną, rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym, ćwiczenia korekcyjne.

5. UCZEŃ MOŻE OTRZYMAĆ DODATKOWE OCENY ZA:
- Udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych
- Godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.
- Osiągnięcie wysokich wyników sportowych, stosowanie zasad FAIR PLAY na lekcjach i podczas zawodów oraz za systematyczny trening w szkolnym bądź środowiskowym klubie sportowym.

III. SPOSÓB WYSTAWIANIA OCENY KLASYFIKACYJNEJ NA PODSTAWIE OCEN BIEŻĄCYCH.
Decydujący wpływ na ocenę półroczną i roczną mają oceny za zaangażowanie na lekcji (wysiłek ucznia wkładany w usprawnianie się), a nie oceny za umiejętności i wiadomości z poszczególnych dyscyplin sportowych. Ocena półroczna i roczna nie musi być więc średnią arytmetyczną ocen bieżących.

OCENA CELUJĄCA (cel)

- uczeń posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- samodzielnie rozwija własne uzdolnienia bądź systematycznie trenuje w klubie sportowym
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminnym, powiatowym, wojewódzkim lub krajowym,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć (strój sportowy),
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji, imprez sportowych, olimpiad, konkursów (pomaga nauczycielowi w częściowym prowadzeniu lekcji, pod jego nadzorem),
- chętnie pomaga w przygotowaniu, przeprowadzeniu i sędziowaniu zawodów, konkursów sportowych na terenie szkoły, propaguje zdrowy styl życia w szkole i w środowisku.

OCENA BARDZO DOBRA (bdb)

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną,
- systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe,
- posiada duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej,
- potrafi dokonać samooceny,
- swoją postawą społeczną, zaangażowaniem i stosunkiem do wychowania fizycznego zachęca innych do aktywności na lekcjach.

OCENA DOBRA (db)

- uczeń utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- mimo dużych możliwości nie wykazuje jeszcze rozwoju sprawności

motorycznej i umiejętności sportowych,
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- opanował w zasadzie materiał programowy,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej potrafi wykorzystać w praktyce, przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń

OCENA DOSTATECZNA (dst)

- uczeń wykazuje spadek sprawności motorycznej
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie, stosunku do kultury fizycznej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (dop)

- uczeń nie opanował materiału programowego i ma poważne braki,
- często nie jest przygotowany do ćwiczeń (brak stroju),
- obniża się jego sprawność motoryczna,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

OCENA NIEDOSTATECZNA (ndst)

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej np. notoryczny brak stroju,
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją b. niską sprawnością fizyczną,
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami, nie stara się naprawić tych błędów mimo pomocy ze strony nauczyciela i współćwiczących,
- nie potrafi dokonać samokontroli i samooceny swojej niskiej sprawności fizycznej wynikającej z niewiedzy z zakresu kultury fizycznej.

Program

Krzysztof Warchoł

Wydanie drugie poprawione i rozszerzone @ Copyright by

Wydawnictwo oświatowe FOSZE Rzeszów

2018 ISBIN 978-83 -7586-135-8

Nr szkolnego zestawu programu.12/2017

27/2017

PODSTAWA PROGRAMOWA - WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.

2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.

3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących **blokach tematycznych**:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. **Aktywność fizyczna**

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznegopolega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do **całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.** Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie

Wymagania edukacyjne w klasie IV szkoły podstawowej

- wychowanie fizyczne.

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:1) zaangażowanieucznia 2) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 3) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, 4) 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 – Próba Ruffiera.
- Test „Sportowe talenty" II półrocze (luty – kwiecień)
  Cztery próby pomiarowe -skok w dal z miejsca
  - podpór na przedramieniu w leżeniu przodem (plank-deska)
  - bieg wahadłowy 10 x 5m
  - bieg wytrzymałościowy 20m bieg wahadłowy (beep test)

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: – przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, – układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
- minipiłka nożna: – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, – uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- minikoszykówka: – kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, – podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- minipiłka ręczna: – rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, – podanie jednorącz półgórne w marszu,
- minipiłka siatkowa: – odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- uczeń zna nową piramidę żywienia.
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
- znasposoby przyjmowania i utrzymania prawidłowej postawy ciała

Wymagania edukacyjne 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],
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- Test ministerialny -Sportowe talenty.
  Cztery próby pomiarowe -skok w dal z miejsca
  - podpór na przedramieniu w leżeniu przodem (plank-deska)
  - bieg wahadłowy 10 x 5m
  - bieg wytrzymałościowy 20m bieg wahadłowy (beep test)

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: – przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna: – prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, – uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka: – kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, – rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- minipiłka ręczna: – rzut na bramkę z biegu, – podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka 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 edukacyjne w klasie VI szkoły podstawowej - wychowanie fizyczne.

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary: 1) zaangażowanie ucznia 2) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 3) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, 4) sprawność fizyczną (kontrola):

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczność ucznia i aktywność w czasie zajęć.

Zna zasady zachowania (zabawa taneczna, zawody sportowe, impreza środowiskowa.)

Zna taniec towarzyski

2. Sprawność fizyczną. Test „Sportowe talenty" II półrocze (luty – kwiecień)

Cztery próby pomiarowe -skok w dal z miejsca
- podpór na przedramieniu w leżeniu przodem (plank-deska)
- bieg wahadłowy 10 x 5m
- bieg wytrzymałościowy 20m bieg wahadłowy (beep test)

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- Bieg na dystansie 600m- 800m (pomiar czasu)
- Bieg krótki na dystansie 60mstart niski (pomiar czasu)

3.Umiejętności ruchowe

• Gimnastyka

- Przerzut bokiem

- mostek z leżenia

-łączone formy przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych.

- skok rozkroczny przez kozła

• Piłka nożna

- strzał na bramkę (rzut karny)

- uderzenie piłki z prostego podbiciem lub wewnętrzną częściom stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się

• Koszykówka

-podanie piłki (dalekim wyrzutem)

- podania i chwyty oburącz z sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania

Badminton

- uczeń potrafi odbić lotkę strona bekhendowa i forhendową

- wykonuje poprawnie zagranie serwisowe

• Piłka ręczna

-kozłowanie piłki, prawa i lewą ręką

- kozłowanie piłki i rzut lub podanie po trzech krokach biegowych

-poruszanie się w obronie

• Piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem dolnym i górnym z własnego podrzutu

- łączone odbicia sposobem oburącz górą i dołem w parach

4. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

- zna mocne i słabe strony swojej aktywności ruchowej – zasady fair-play

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady

5. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej:

- omawia sposoby postepowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

-omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania edukacyjne w klasie VII szkoły podstawowej

- wychowanie fizyczne.

W klasieVII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:1) zaangażowanie ucznia 2) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 3) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, 4) sprawność fizyczną (kontrola):

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczność ucznia i aktywność w czasie zajęć.

Zna zasady zachowania (zabawataneczna,zawodysportowe, impreza środowiskowa.)

Zna taniec towarzyski

2. Sprawność fizyczną. Test „Sportowe talenty" II półrocze (luty – kwiecień)

Cztery próby pomiarowe -skok w dal z miejsca
- podpór na przedramieniu w leżeniu przodem (plank-deska)
- bieg wahadłowy 10 x 5m
- bieg wytrzymałościowy 20m bieg wahadłowy (beep test)

- Bieg na dystansie 800m- 1000m pomiar czasu.
- Siła mięśni brzucha – skłony z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

3.Umiejętności ruchowe

- Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

-łączone formy przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych.

- skok rozkroczny przez kozłaz zaznaczeniem faz skoku.

- Piłka nożna

- zwody pojedyncze przodem z piłki zakończone strzałem

- uderzenie piłki z prostego podbiciem lub wewnętrzną częściom stopy

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

- Koszykówka

- zwody pojedyncze i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

- podania i chwyty oburącz zsprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania

Badminton

- uczeń potrafi odbić lotkę strona bekhendowa i forhendową

- wykonuje poprawnie zagranie serwisowe

• Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku

-poruszanie się w obronie.

• Piłka siatkowa

- łączone odbicia sposobem oburącz górą i dołem w parach.

- zagrywka sposobem dolnym za linii 9m.

4. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

- zna mocne i słabe strony swojej aktywności ruchowej – zasady fair-play

5. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej:

- uczeń umie obliczyć wskaźnik BMI

- zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

Wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej - wychowanie fizyczne.

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary: 1) zaangażowanie ucznia 2) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 3) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, 4) sprawność fizyczną (kontrola):

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczność ucznia i aktywność w czasie zajęć.

Zna zasady zachowania (zabawa taneczna, zawody sportowe, impreza środowiskowa.)

Zna taniec towarzyski

2. Sprawność fizyczną. Test „Sportowe talenty" II półrocze (luty – kwiecień)

Cztery próby pomiarowe -skok w dal z miejsca
- podpór na przedramieniu w leżeniu przodem (plank-deska)
- bieg wahadłowy 10 x 5m
- bieg wytrzymałościowy 20m bieg wahadłowy (beep test)

- Bieg na dystansie 800m- 1000m pomiar czasu.
- Bieg krótki na dystansie 60mpomiar czasu
- Siła mięśni ramion – zwis na przedramionach – pomiar czasu

3.Umiejętności ruchowe

- Gimnastyka

-łączone formy przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych.

- skok rozkroczny przez kozła z zaznaczeniem faz skoku.

- skok kuczny przez 4części skrzyni

- Piłka nożna

- strzał na bramkę prawą i lewą nogą

- prowadzenie piłki prawa i lewa nogą slalomem

- kupkowanie

- Koszykówka

- gra pojedyncza (jeden na jednego)

- wykonanie rzutu osobistego

- pokonanie toru z podstawowymi umiejętnościami z koszykówki

Badminton

-uczeń potrafi odbić lotkę strona bekhendowa i forhendową

- wykonuje poprawnie zagranie serwisowe

• Piłka ręczna

- wykonanie rzutu karnego

- gra w obronie i krycie strefą

• Piłka siatkowa

- odbiór piłki po zagrywce i rozegranie na trzy odbicia

- zagrywka za linii 9 m innym sposobem jak dolny

- wykonanie ataku tzw. (kiwką)

- wykonanie ataku przez zbicie

4. Wiadomości

- wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
- zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.

5. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
- uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej