

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Szkoła Podstawowa nr 2 w Murowanej Goślinie

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Niniejszy system dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne.

Zajęcia są realizowane w oparciu o Program nauczania wychowania fizycznego w ośmioletniej szkole podstawowej (Krzysztof Warchoń) oraz Program szkolenia w sporcie (PZPS) – klasy sportowe.

ELEMENTY PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA

- I. Wymagania wobec uczniów.***
- II. Formy sprawdzania osiągnięć uczniów.***
- III. Kryteria oceniania poszczególnych form pracy ucznia.***
- IV. Zasady oceniania osiągnięć uczniów.***
- V. Dostosowanie wymagań.***
- VI. Ustalenia mające wpływ na wystawienie śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej.***
- VII. Nauczanie zdalne.***
- VIII. Ewaluacja PZO.***

I. Wymagania wobec uczniów.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 4 szkoły podstawowej

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w minigrach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 5 szkoły podstawowej

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 4) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 5) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 6) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) 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;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki. III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 6 szkoły podstawowej

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 4) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 5) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 6) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) 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;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki. III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 5) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 6) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 7) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 8) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 4) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 5) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 6) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 6) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 7) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 8) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 9) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 10) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 5) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 6) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 7 szkoły podstawowej

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 8 szkoły podstawowej

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 4) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 5) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 6) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 6) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 7) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 8) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 9) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 10) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 7) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 8) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 9) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 10) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 11) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 12) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 13) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 14) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 15) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

- 16) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 17) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 18) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 19) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 20) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 21) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 22) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 23) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 24) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 3) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 4) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 3) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 4) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 6) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 7) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 8) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 9) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 10) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 4) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 5) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 6) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Kompetencje społeczne – klasa 7 i 8

Uczeń:

- 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).

Wymagania w klasach sportowych 4-8 rozszerzone są o umiejętności techniczne i taktyczne z piłki siatkowej (technika indywidualna, taktyka indywidualna i zespołowa) zgodne z realizacją Programu szkolenia w sporcie (PZPS) na danym poziomie.

Wymagania dotyczące przygotowania do lekcji:

Zmieniany i zadbane strój sportowy (biała koszulka, ciemne spodenki, białe skarpety, obuwie sportowe przeznaczone wyłącznie do ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego); długie włosy związane gumką, następujące przedmioty są niedozwolone: ochraniacze i utwardzone opatrunki wykonane jakiegokolwiek innego twardego materiału, nawet jeśli jest pokryty miękką wyściółką. Sprzęt, który może zaciąć lub spowodować obrażenia. Paznokcie palców muszą być krótko obcięte. Niedozwolone są również: nakrycia głowy, ozdoby we włosach i biżuteria (zegarki, kolczyki, pierścionki, bransolety itp.), oraz wszystkie przedmioty zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu uczestników lekcji.

Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego wypisane przez lekarza lub rodzica powinno być okazane na początku lekcji. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego przebywają w sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela. Uczniowie całkowicie zwolnieni z zajęć wychowania fizycznego decyzją dyrektora szkoły przebywają razem z oddziałem w salach gimnastycznych z wyjątkiem przypadków określonych w statucie - § 47 pkt 27 i pkt 34

Formy sprawdzania osiągnięć uczniów.

1. Sprawdziany umiejętności praktycznych:
2. Zaangażowanie i praca na lekcji
3. Testy sprawności
4. Udział w zawodach
5. Aktywność pozalekcyjna (zajęcia organizowane przez szkołę)

6. Wiadomości ucznia oceniane są podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności i motoryczności.

Forma	Częstotliwość wystąpienia w ciągu roku
1. Sprawdziany umiejętności praktycznych.	2
2. Testy sprawności	2
3. Pozostałe formy	Na bieżąco

II. Kryteria oceniania poszczególnych form pracy ucznia.

1. Sprawdziany umiejętności praktycznych: uczeń wykonuje określone przez nauczyciela ćwiczenie, zestaw ćwiczeń, test umiejętności, zadania praktyczne. Oceniając je, nauczyciel bierze pod uwagę:

- stopień zaangażowania w wykonanie ćwiczenia,
- dokładność wykonania polecenia,
- staranność i estetykę.

Uczeń jest informowany o planowanym sprawdzianie z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.

2. Zaangażowanie i praca ucznia na lekcji są oceniane za pomocą plusów, minusów lub oceny. W ten sposób można też sprawdzić przygotowanie ucznia z zakresu programowego ostatnich jednostek lekcyjnych.

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, inwencję twórczą, przygotowanie lub prowadzenia części lekcji i zawodów klasowych, sędziowanie, krótką poprawną odpowiedź ustną, aktywną pracę w grupie. Cztery plusy to ocena celująca.

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, za odmowę wykonania ćwiczenia, za utrudnianie przeprowadzania zajęć bez uzasadnionych powodów, nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju, brak materiałów potrzebnych do pracy podczas lekcji, w klasie sportowej również brak przyborów do mycia i ważnych badań lekarskich). Cztery minusy to ocena niedostateczna i każdy kolejny również ocena niedostateczna. **Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu, bądź uczestnictwa w lekcji

3. Test sprawności: uczeń wykonuje określone przez nauczyciela próby sprawności.

Przeprowadzane są one 2 razy w roku i służą do określenia poziomu sprawności oraz oceny postępu sprawności fizycznej ucznia.

4. Udział w zawodach i aktywność pozalekcyjna:

Godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

ocena 6 – uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych

ocena 6 – udział w zawodach strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich.

Aktywne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę.

5. Wiadomości ucznia oceniane są podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności i motoryczności.

III. Zasady oceniania osiągnięć uczniów.

Oceniając realizację zadań z umiejętności, należy brać pod uwagę:

- wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie ćwiczeń, zadań.
- stopień zaangażowania w wykonanie ćwiczenia,
- poprawność wykonania,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danych umiejętności.
- dokładność wykonania,
- staranność i estetykę.
- dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Uzupełnianie i poprawianie sprawdzianów odbywa się na zasadach określonych przez nauczyciela.

IV. Ustalenia mające wpływ na wystawienie śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej

Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczność udziału w zajęciach i aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Udział w zawodach sportowych, aktywność oraz braki stroju mają wpływ na ocenę klasyfikacyjną. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.

Wszystkie formy oceniania ucznia są tak samo ważne.

V. Dostosowanie PZO z wychowania fizycznego do możliwości uczniów ze specjalnymi wymaganiami edukacyjnymi.

1. Uczniowie posiadający opinię poradni psychologiczno–pedagogicznej o specyficznych trudnościach w uczeniu się oraz uczniowie posiadający orzeczenie oraz opinię o dostosowaniu wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb ucznia są oceniani z uwzględnieniem zaleceń poradni.
2. W stosunku do wszystkich uczniów posiadających dysfunkcje stosowane są zasady wzmocnienia poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, motywowania do pracy i doceniania małych sukcesów.

VI. Nauczanie zdalne.

1. Uczeń systematycznie zapoznaje się z wszystkimi informacjami przesyłanymi przez nauczyciela za pomocą dziennika Librus.
2. Do realizacji podstawy programowej w nauczaniu zdalnym nauczyciel wykorzystuje oprogramowanie online.

3. Kształcenie zdalne odbywa się z wykorzystaniem platformy Office365. Lekcje w formie wideokonferencji w aplikacji Teams oraz innych materiałów, programów, platform poleconych i sprawdzonych przez nauczyciela.
4. Testy, linki do stron, karty pracy, zadania na lekcje oraz sprawdzające wiedzę (online, w postaci plików umieszczonych w aplikacji Teams, udostępnianych przez nauczyciela) uczeń rozwiązuje samodzielnie, uczciwie.
5. Podczas lekcji zdalnej na Teams uczeń uczestniczy w niej w czasie rzeczywistym a poproszony do odpowiedzi włącza mikrofon.
6. Nauczyciel określa i wskazuje miejsce na umieszczenie rozwiązanych zadań.
7. Zasady oceniania uczniów są takie same jak w nauczaniu stacjonarnym

8. Ewaluacja PZO.

System będzie podlegał ewaluacji za pomocą analizy dokumentacji, pomiaru dydaktycznego, ankiet i innych narzędzi.

Modyfikacja – 31.08.2020 r.