

SZKOŁA PODSTAWOWA W MANIOWACH

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASY 4-8 DZIEWCZĘTA / chłopcy 4a5b

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych . Sposoby sprawdzenia osiągnięć edukacyjnych uczniów . Warunki otrzymania oceny wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA

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 całonocnej aktywności fizycznej.
6. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności
7. Informowanie ucznia o jego postępach oraz poziomie sprawności
8. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia
9. O zasadach oceniania uczeń zostaje zapoznany na początku roku szkolnego - na pierwszej lekcji organizacyjnej.

II. KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,

- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

III. ZASADY OCENIANIA

Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.

1. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
2. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
3. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
4. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
5. **Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.**
6. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
7. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:

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

8. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
9. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej, o których uczeń informowany jest na początku roku szkolnego, oraz przed każdym sprawdzianem
10. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
11. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.
12. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
13. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
14. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.

15. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

16. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.

18. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).

19. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.

20. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.

21. Ocena może być obniżona lub podniesiona o jeden stopień.

22. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii

23. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”

24. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu.

25. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

26. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

27. Uczeń powinien być przygotowany do zajęć wychowania fizycznego - oceniane raz w miesiącu - **odpowiedni strój sportowy** – biała koszulka , getry, spodenki, dresy, buty zastępcze – punktualne przybycie na zajęcia – upięte włosy - brak biżuterii, zegarków - paznokcie krótkie, brak hybryd i długich paznokci,

- **nieodpowiednie przygotowanie do zajęć**- brak stroju, spóźnienia , zucie gumy, nieupięte włosy, niezdjęta biżuteria, długie paznokcie

28. Postawa ucznia powinna być aktywna – uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych , bierze udział w zawodach , przygotowuje przybory do zajęć. Uczeń za zachowania pozytywne otrzymuje

plusy + , za zachowania negatywne dostaje minusy - .Plusy podnoszą ocenę o pół stopnia, minusy obniżają ocenę o jeden stopień.

IV KRYTERIA WYSTAWIANIA OCENY POŁROCZNEJ ORAZ KOŃCOROCZNEJ

Ocena na półrocze i koniec roku szkolnego jest średnią oceną z ocen poszczególnych obszarów które są oceniane. Ocena z edukacji zdrowotnej to ocena za przygotowania ucznia do zajęć oraz aktywne uczestnictwo.

Nauczyciel ma prawo podnieść ocenę z wychowania fizycznego o jeden stopień w przypadku gdy uczeń prezentuje wysoki poziom aktywności , zaangażowania , uczestnictwa w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych

Kryteria oceny za systematyczny i aktywny udział w lekcjach do uzyskania pełnych 16godzin lekcyjnych :

Lp	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus Dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

Uczeń ma obowiązek przystąpienia do sprawdzianów . Jeśli nie wykona w określonym przez nauczyciela terminie , uczeń jest zobligowany do umówienia się i zaliczenia sprawdzianów.

Wyniki nauczania określone są na podstawie postępu sprawności fizycznej .Pomiar cech motorycznych z uwzględnienie progresji wyników to podstawa badania. Uczeń wykonuje w roku 4 próby za pomocą wybranych testów, zaliczeń , prób. Przystępując po raz pierwszy we wrześniu do próby ustala swój poziom możliwości. Kolejne testy to próby poprawienia własnych wyników.

V. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

-

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

- Słabo wykonuje nauczone elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

VI WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

Przewidywana ocena roczna może być zmieniona.

1. rodzic ucznia w kolejnym dniu po otrzymaniu oceny przewidywanej , zgłasza do nauczyciela przedmiotu pisemny wniosek o umożliwienie uczniowi ubiegania się o ocenę wyższą od przewidywanej . Rodzic powinien określić ocenę o jaką stara się uczeń.
2. Nauczyciel przedmiotu określa termin - do dwóch dni od przyjęcia wniosku - i sposób sprawdzenia opanowania przez ucznia wymagań edukacyjnych na daną ocenę.

VII ZASADY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

Wymagania edukacyjne ze względu na specyficzne trudności są podstawą do ich obniżenia oraz dostosowania poziomu wiedzy , umiejętności do możliwości indywidualnych ucznia .Ocenie w takim przypadku podlega :

- postęp uczniów i ich psychofizyczne możliwości
- wysiłek jaki wkładają w wykonanie zadania
- sumienność i aktywność

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego adekwatne do symptomów zaburzeń. Objawy zaburzeń funkcji słuchowojęzykowych oraz wzrokowo-przestrzennych, integracji percepcyjno- motorycznej i lateralizacji: - mylenie prawej i lewej strony - trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni) - trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych - trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (tenis ziemny i stołowy, siatkówka,

koszykówka) - niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi(deskorolka, narty, snowboard) Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych - podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie -dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi kroczkami - nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność - dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu - nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy - podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp. - włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z inteligencją niższą niż przeciętna. Symptomy trudności w zakresie wychowania fizycznego w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna

Dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów - niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.), - trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier, - zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia), - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych, -w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania niż jego ostateczny efekt,

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z ograniczeniami fizycznymi. Uczniowie z zaleceniami lekarskim mówiącymi o ograniczeniach w wykonywaniu określonych ćwiczeń (najczęściej biegi długie, średnie) czynnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, realizują podstawę programową, są oceniani i klasyfikowani za wysiłek wkładany w realizację obowiązków, systematyczny udział oraz aktywność w działaniach podejmowanych na rzecz kultury fizycznej. W trakcie wykonywania przez klasę ćwiczeń, z których są zwolnieni, wykonują inne ćwiczenia lub pełnią funkcje pomocnicze w sędziowaniu lub przeprowadzaniu sprawdzianu.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno -Psychologicznej. Oceniając tych uczniów, są brane pod uwagę: 1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy, a nie popełniane błędy). 2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań. 3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może w pełni realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

1. Wymagania ogólne (etap IV–VIII)

Nauczanie wychowania fizycznego ma realizować następujące główne cele:

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

2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
 3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
 4. Rozwijanie świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
 5. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.
-

2. Kompetencje społeczne (klasy IV–VIII)

Uczeń na tym etapie rozwija kompetencje społeczne poprzez:

- Uczestnictwo jako zawodnik, sędzia, kibic z zachowaniem fair play i odpowiednim zachowaniem w sytuacjach zwycięstw i porażek.
- Umiejętność organizowania i prowadzenia rozgrywek.
- Uświadomienie zasad kulturalnego kibicowania i aktywności tanecznej.
- Budowanie relacji z rówieśnikami i dorosłymi; samoocena i planowanie własnego rozwoju.
- Współpraca w grupie z szacunkiem i empatią oraz motywowanie innych, z myślą o osobach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

3. Wymagania szczegółowe dla klas

Klasa IV

Blok 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- **Wiedza:** zdolności motoryczne, różnica między tętnem spoczynkowym i powysiłkowym, cechy prawidłowej postawy.
- **Umiejętności:** pomiary wysokości, masy ciała, tętna, interpretacja wyników, próby siły mięśni brzucha, gibkości kręgosłupa, ćwiczenia posturalne.

Blok 2: Aktywność fizyczna

- **Wiedza:** definicja techniki vs. taktyki, regionalne gry i zabawy, lokalna infrastruktura sportowa, symbole olimpijskie.
- **Umiejętności:** prowadzenie piłki, kozłowanie, różne rzuty, mini-gry, układy taneczne/gimnastyczne, przewrót w przód, marszobiegi, skoki i rzuty z miejsca.

Blok 3: Bezpieczeństwo

- **Wiedza:** regulaminy, zasady bezpiecznego poruszania się, osoby do kontaktu w sytuacjach zagrożenia.
- **Umiejętności:** wyznaczanie bezpiecznych miejsc, używanie sprzętu zgodnie z przeznaczeniem, elementy samooprony przy upadku.

Blok 4: Edukacja zdrowotna

- **Wiedza:** znaczenie aktywności, piramida żywienia i aktywności, zasady zdrowego odżywiania i ubioru.
- **Umiejętności:** zachowanie higieny, utrzymywanie prawidłowej postawy.

Klasa V- VI

Blok 1: Rozwój fizyczny i sprawność

- **Wiedza:** kryteria oceny wytrzymałości, siły, gibkości; grupy mięśniowe postawy.
- **Umiejętności:** wykonywanie testów (wytrzymałość, siła, gibkość) i ich interpretacja, ćwiczenia posturalne i koordynacyjne.

Blok 2: Aktywność fizyczna

- **Wiedza:** przepisy gier, zasady rekreacyjnych gier europejskich, taktyka, rekomendacje aktywności, rola rozgrzewki, idea olimpijska.
- **Umiejętności:** techniki sportowe (kozłowanie, rzuty w ruchu, ringo), akrobacje, taniec, wyścigi terenowe i wiele innych.

Blok 3: Bezpieczeństwo

- **Wiedza:** reguły sportu, procedury zachowań w zagrożeniach, bezpieczeństwo sprzętu, nad wodą i w górach.
- **Umiejętności:** asekuracja, bezpieczne użycie sprzętu, elementy samoobrony.

Blok 4: Edukacja zdrowotna

- **Wiedza:** pojęcie zdrowia, mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, ochrona przed warunkami pogodowymi, aktywny wypoczynek wg WHO/UE.
- **Umiejętności:** ćwiczenia posturalne i relaksacyjne, podejmowanie aktywności w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII–VIII

Blok 1: Rozwój fizyczny i sprawność

- **Wiedza:** zmiany fizyczne w okresie dojrzewania, testy sprawności, siatki centylowe.
- **Umiejętności:** pomiary ciała, interpretacja sprawności, ćwiczenia motoryczne i posturalne.

Blok 2: Aktywność fizyczna

- **Wiedza:** zmiany biochemiczne podczas wysiłku, zalety ruchu w terenie, technologie monitorujące, nowe formy aktywności (taniec), idea olimpijska i paraolimpijska.
- **Umiejętności:** zaawansowane techniki sportowe, organizacja rozgrywek, układy gimnastyczne i taneczne, orientacja w terenie, monitorowanie aktywności, rozgrzewka.

Blok 3: Bezpieczeństwo

- **Wiedza:** przyczyny wypadków, sposoby zapobiegania, zagrożenia specyficzne dla dyscyplin.
- **Umiejętności:** samoasekuracja, reagowanie na wypadki i urazy.

Blok 4: Edukacja zdrowotna

- **Wiedza:** czynniki zdrowotne (pozytywne i negatywne), radzenie sobie ze stresem, konsekwencje używek, otyłości i steroidów, higiena w okresie dojrzewania.
- **Umiejętności:** plan dnia z równowagą między pracą, wypoczynkiem i aktywnością, ćwiczenia relaksacyjne, ergonomiczne podnoszenie/przenoszenie.

4. Pytania wiodące (dla każdego bloku i klasy)

Klasa	Rozwój fiz. i sprawność	Aktywność fizyczna	Bezpieczeństwo	Edukacja zdrowotna
IV	Jak mierzyć i interpretować sprawność?	Jak grać zespołowo i współdziałać?	Jak być bezpiecznym podczas zajęć ruchowych?	Dlaczego aktywność, odpowiedni ubiór i higiena są istotne?
V–VI	Jak śledzić rozwój i poprawiać kondycję?	Jak technika i taktyka wpływają na grę?	Jak rozpoznawać i reagować na ryzyko w aktywnościach?	Jak łączyć odżywianie, ubiór i aktywność w różnych warunkach?
VII–VIII	Jak analizować postępy fizyczne i planować rozwój?	Jak przygotować ruchowo do różnych form aktywności fizycznej?	Jak zapobiegać urazom i reagować w sytuacjach zagrożenia?	Jak dbać o psychiczne i fizyczne zdrowie w codziennym życiu?

VIII OCENIANIE NAUKI ZDALNEJ

Zadaniem ucznia w ramach lekcji zdalnej jest:

1. Odczytać zadanie/ wiadomość(zaznaczam to plusem – jako przygotowanie do zajęć)
2. Wykonać zadanie zgodnie z treścią
3. Odpowiedzieć na wiadomość zgodnie z treścią – (zaznaczam plusem jako aktywność na lekcji)
4. Uczniowie będą oceniani w obszarze : aktywność, przygotowanie do zajęć, sprawność.

Klasy 4-6	Uczniowie pracują zdalnie za pomocą komunikatora , otrzymują materiały poprzez linki, wskazówki nauczyciela, testy, czy też ćwiczenia praktyczne. Tematyka zajęć obejmuje: sprawność fizyczną, zdrowie, rekreacje, wiedza ogólna dotycząca aktywności fizycznej, przepisów, zasad - * Gry zespołowe, zdrowie, sprawność fizyczną- realizacja opiera się na założeniach dotyczących klas 4-6 Praca ucznia oparta jest na realizacji poleceń samodzielnie lub przy współudziale rodzica, rodzeństwa. Umiejętności : Uczeń zapozna się z tajnikami wiedzy ogólnej na temat treningów fizycznych oraz ich rodzajów Pozna jak wygląda zdrowe odżywianie, jaki charakter mają ćwiczenia rozciągające, jak i też zajęcia taneczne. Uczeń prowadzi notatnik w którym dzień po dniu zapisuje swoje wyniki obserwując swoją poprawę sprawności fizycznej, Uczeń samodzielnie przeprowadza treningi przesłane przez nauczyciela Uczeń robi podsumowanie swoich działań w notatniku Uczeń poznaje zasady danej dyscypliny sportowej rozwiązując testy przesłane przez nauczyciela . Formy realizacji: linki do treningów online, testy, filmiki instruktażowe, pomoc nauczyciela poprzez komunikator, filmy dokumentalne. Sposób oceny: Nauczyciel ocenia prace wykonaną przez ucznia poprzez weryfikacje wykonanego zadania. Uczeń zobowiązany jest do przesłania zdjęcia, filmiku , opisu z realizacji. Na tej podstawie nauczyciel ocenia ucznia z aktywności, oraz postępu sprawności fizycznej. Biorąc pod uwagę fakt iż najważniejszą kwestią w ocenie jest podejście do przedmiotu i zaangażowanie ucznia, dla nauczyciela bardzo ważny jest fakt iż uczeń realizuje wskazane działania informując nauczyciela na bieżąco o swoich postępach.
------------------	--

	Każda aktywność jest plusowana, za 5 plusów uczeń otrzymuje ocenę 5 Sprawność fizyczna zostanie oceniona po zakończonym wyzwaniu. Wyzwanie będzie przedłużane w zależności od potrzeb.
Klasy 7 -8	Uczniowie pracują zdalnie za pomocą komunikatora , otrzymują materiały poprzez linki, wskazówki nauczyciela, testy, czy też ćwiczenia praktyczne. Tematyka zajęć obejmuje: sprawność fizyczną, zdrowie, rekreację, wiedza ogólna dotycząca aktywności fizycznej, przepisów, zasad - * Gry zespołowe, zdrowie, sprawność fizyczną – realizacja opiera się na założeniach dotyczących klas 7 -8 Praca ucznia oparta jest na realizacji poleceń samodzielnie lub przy współudziale rodzica, rodzeństwa. Umiejętności : Uczeń zapozna się z tajnikami wiedzy ogólnej na temat treningów fizycznych oraz ich rodzajów Pozna jak wygląda zdrowe odżywianie, jaki charakter mają ćwiczenia rozciągające, jak i też zajęcia taneczne. Uczeń prowadzi notatnik w którym dzień po dniu zapisuje swoje wyniki obserwując swoją poprawę sprawności fizycznej, Uczeń samodzielnie przeprowadza treningi przesłane przez nauczyciela Uczeń robi podsumowanie swoich działań w notatniku Uczeń poznaje zasady danej dyscypliny sportowej rozwiązując testy przesłane przez nauczyciela . Formy realizacji: linki do treningów online, testy, filmiki instruktażowe, pomoc nauczyciela poprzez komunikator, filmy dokumentalne. Sposób oceny: Nauczyciel ocenia prace wykonaną przez ucznia poprzez weryfikację wykonanego zadania. Uczeń zobowiązany jest do przesłania zdjęcia, filmiku , opisu z realizacji. Na tej podstawie nauczyciel ocenia ucznia z aktywności, oraz postępu sprawności fizycznej. Biorąc pod uwagę fakt iż najważniejszą kwestią w ocenie jest podejście do przedmiotu i zaangażowanie ucznia, dla nauczyciela bardzo ważny jest fakt iż uczeń realizuje wskazane działania informując nauczyciela na bieżąco o swoich postępach. Każda aktywność jest plusowana, za 5 plusów uczeń otrzymuje ocenę 5 Sprawność fizyczna zostanie oceniona po zakończonym wyzwaniu, które będzie przedłużone w zależności od zapotrzebowania.