

Ocenianie
z wychowania fizycznego
Szkoły Podstawowej nr 3 im. Arkadego Fiedlera
w Polkowicach
2026/27

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 10 listopada 2023 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego.

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 **całozyciowej 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 perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Zamiast sztywnego oceniania, kładzie nacisk na wszechstronny rozwój, dobrostan psychofizyczny i budowanie nawyku aktywności na całe życie

**PODSTAWA PROGRAMOWA
PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE
DLA KLAS I – VIII**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I ETAP EDUKACYJNY: KLASY I–III – EDUKACJA Wczesnoszkolna”:

„Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych i intelektualnych w czynności bardziej złożone.” zastępuje się wyrazami „Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych, intelektualnych oraz ruchowych w czynności bardziej złożone.”

II ETAP EDUKACYJNY KLASY IV-VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej

kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.

Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.

Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy

odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.

Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności

podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6.Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.

Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7.Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Zasadniczym celem nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego jest:

- 1) rozwijanie szerokiego wachlarza umiejętności ruchowych, które umożliwiają dzieciom podejmowanie różnych form aktywności przez całe życie;
- 2) danie nauczycielom elastyczności w prowadzeniu zajęć ruchowych, co pozwoli im dostosować treści do zróżnicowanych potrzeb dzieci oraz dostępnych warunków;
- 3) stworzenie środowiska wspierającego aktywność fizyczną, a nie wyłącznie ocenianie umiejętności wykonania określonych elementów technicznych.

I. Ocena ucznia z wychowania fizycznego :

- 1.Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć- odpowiedni strój sportowy na zajęcia oraz naukę pływania) .
- 2.Wysiłek wkładany przez ucznia (zaangażowanie , postawa)
- 3.Umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej
- 4.Zachowanie na zajęciach

II. Zasady oceniania:

1. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen bieżących stopnia opanowania umiejętności ruchowych i wiedzy z podstawy programowej z danych obszarów : (Ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe i rekreacyjne, lekkoatletyka, taniec, edukacja zdrowotna , pierwsza pomoc przedmedyczna, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej).
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.
4. **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 oraz przygotowanie do zajęć na lekcji wychowania fizycznego oraz nauki pływania.**
5. Ocena dodatkową z wychowania fizycznego uczeń może uzyskać za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, itp. Udokumentowane zaświadczeniem lub dyplomem.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec 1 okresu lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. 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 [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
8. 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” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
9. 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.
10. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
11. Uczeń posiadający długoterminowe zwolnienie z zajęć na basenie realizuje program nauczania w sposób wskazany przez nauczyciela prowadzącego.
12. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
13. Uczeń posiadający zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego (nauki pływania) od rodziców, opiekunów ma obowiązek uczestnictwa w zajęciach w innej formie, która nie zagraża jego zdrowiu. Uczeń może być zwolniony do domu tylko u wychowawcy klasy.

14. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie ma obowiązek przebywania na lekcji, zwolnić do domu może go tylko wychowawca klasy.
15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

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

16. Na etapie podsumowania i ustalania oceny w zakresie umiejętności ruchowych, uczeń może samodzielnie wybrać te dyscypliny, w których zaprezentuje swoje umiejętności i postępy. Pozwala to na dostosowanie oceny końcowej do indywidualnych predyspozycji, zainteresowań i mocnych stron ucznia, a także zwiększa jego motywację i poczucie odpowiedzialności za ocenę.

III. Formy i sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia.

W ramach zajęć edukacyjnych z przedmiotu uczeń może uzyskać oceny za:

AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ

Oceniany jest przede wszystkim przygotowanie do zajęć jak również wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Nagradza się również za wytrwałość w samodoskonaleniu i gotowość do poprawiania się. Powyższa aktywność lub jej brak, oceniana jest na bieżąco. Stosunek do przedmiotu, zdyscyplinowanie, stosowanie zabiegów higienicznych, frekwencja na zajęciach, przygotowanie do lekcji, dbałość o własne zdrowie (o innych, o mienie, o sprzęt sportowy), postawa „fair-play”, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa (regulaminów, obowiązków uczniowskich). Organizowanie i pomoc w prowadzeniu zajęć, sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, dążenie do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości. Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych.

UDZIAŁ W ZAWODACH ZE SZS i DZIAŁALNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

Udział, organizowanie i pomoc w prowadzeniu zajęć pozalekcyjnych, zawodów rekreacyjno-sportowych sędziowanie. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach SZS lub aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i środowiska, osiąga wyniki sportowe w dyscyplinach nie objętych kalendarzem Szkolnego Związku Sportowego. Uczestniczy aktywnie w innych zajęciach sportowych poza szkołą (np. Karate, tańce, jazda konna, szachy, tenis stołowy itp)- Metody i narzędzia oceny: obserwacja, uzyskany wynik sportowy, medale, dyplomy, artykuły prasowe.

SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI

Sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego przeprowadzane będą po zakończeniu każdego działu tematycznego. Obejmują główne elementy wchodzące w skład techniki gier zespołowych (p. siatkowa, p. koszykowa, p. ręczna, p. nożna), gimnastyki, lekkoatletyki i atletyki terenowej, rekreacji, rytmu- muzyki- tańca, umiejętność wykonywania pomiarów,

odczytu i zapisu wyników, umiejętność stosowania wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej. Każdy z elementów oceniany jest oddzielnie. Za niezaliczenie sprawdzianu w terminie lub odmowa udziału w sprawdzianie bez usprawiedliwienia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, zadania ocenające, sprawdzian, test sprawności fizycznej, pomiar.

Aktywność dodatkowa.

W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą za reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

BEZPIECZEŃSTWO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ JEJ MONITOROWANIE

Wiadomości z zakresu: zdrowie, higiena, rozwój fizyczny, bezpieczeństwo, ochrona, asekuracja, przepisy gier zespołowych, fachowe nazewnictwo w wychowaniu fizycznym, elementy techniki i taktyki gier zespołowych, współpraca w grupie, sposoby samokontroli i samooceny, korygowanie wad postawy. Uczeń może, w ciągu całego roku szkolnego, dobrowolnie wykonać pracę domową w celu uzyskania pozytywnej oceny częściowej np. plakaty, gazetki, referaty itp. o tematyce sportowej.

IV. Do wystawienia oceny klasyfikacyjnej na I okres lub oceny końcowo rocznej uczeń powinien uzyskać oceny za:

<i>Formy aktywności</i>	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Klasa VII		Klasa VIII	
<i>Okres</i>	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
<i>Ilość godz. lekcyjnych</i>	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h
Aktywność	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Systematyczność	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Wiadomości/Zawody	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Suma</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

V. Przedmiot kontroli i oceny obejmuje:

Klasy I-III – I etap edukacyjny- EDUKACJA Wczesnoszkolna (ocena opisowa):

I. Uczeń osiąga:

1. podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych;
2. świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia;
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej;
4. umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;

5. umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
6. umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych.”.

II. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

1. współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
2. wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
3. rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;
4. podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
5. wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
6. systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
7. respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
8. omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
9. omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

III. Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej. Uczeń:

1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:
2. chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,
3. biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,
4. skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),
5. wspinania się na niskich wysokościach,
6. czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
7. posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą:
8. rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego,
9. podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowę, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu,
10. uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach,
11. odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera,
12. uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),
13. toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów,
14. celowania i trafiań do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;
15. posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:
16. utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez,
17. wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),
18. wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany,
19. przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą,

20. utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

IV.Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych.

Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
2. uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;
3. wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytywanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
4. współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
5. korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
6. przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza testy sprawnościowe, które obejmują:

- a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- b) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- d) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

VI. II etap edukacyjny KL. IV-VIII

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

Klasy IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe-gimnastyka

Uczeń:

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne;
- 2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- 3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
- 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo--ruchową.

Gry zespołowe i rekreacyjne :

Uczeń :

- 1) potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
 - a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
 - b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską.
- 2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach
- 3) uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Lekkoatletyka

Uczeń:

- a) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- b) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
- c) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych.
- d) wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Taniec

Uczeń wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję Ruchową.

Relaksacja i odprężenie

Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- a) omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- b) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- c) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- a) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
- b) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
- c) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- d) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

Nauka pływania

Uczeń potrafi przepłynąć 25 bez zatrzymania kraulem na piersiach i grzbiecie w pełnej koordynacji .

Kl. V i VI.

W klasie V i VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :

Ćwiczenia ogólnorozwojowe-gimnastyka

Uczeń:

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo--akrobatyczne;
- 2) omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń potrafi w:

- a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
- b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
- c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
- d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej
- e) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Lekkoatletyka

Uczeń:

- 1) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
- 2) wykonuje bieg przez przeszkody
- 3) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu
- 4) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
- 5) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
- 6) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Taniec

Uczeń wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych

Relaksacja i odprężenie

Uczeń omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. (test sprawnościowy)

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
- 2) omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
- 3) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 4) omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Kompetencje społeczne**Uczeń:**

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Nauka pływania

W klasie V -umiejętności pływackie w kraulu na piersiach i grzbiecie w pełnej koordynacji, plus dodatkowy styl w zależności od zaawansowania grupy (styl klasyczny i motylkowy).

W klasie VI - umiejętności pływackie w kraulu na piersiach i grzbiecie w pełnej koordynacji, plus dodatkowy styl w zależności od zaawansowania grupy (styl klasyczny i motylkowy)

KLASY VII i VIII

W klasie VII I VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia

Ćwiczenia ogólnorozwojowe-gimnastyka

Uczeń:

- 1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- 2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- 3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- 7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 8) omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- 2) przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych,
- 3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- 4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- 5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Lekkoatletyka

Uczeń :

- 1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- 2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
- 3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
- 4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Taniec

Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

Relaksacja i odprężenie

Uczeń : stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
- 2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych).

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach –

FAKULTET

- 1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener

personalny, górnik),

- 2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- 3) planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Kompetencje społeczne

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

Nauka pływania

Uczeń przepłynie bez zatrzymania 50m kraulem na piersiach i grzbiecie w pełnej koordynacji, plus dodatkowy styl w zależności od zaawansowania grupy (styl klasyczny i motylkowy).

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.4)) są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności

siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

VII. Postanowienia ogólne:

- wymagany strój sportowy na zajęciach z wychowania fizycznego: biała koszulka, krótkie spodenki sportowe (leginsy), obuwie zmienne sportowe (podeszwa nie zostawiająca śladów)
- strój na zajęciach na basenie : strój kąpielowy jedno lub dwuczęściowy - dziewczęta, kąpielówki pływackie przylegające do ciała - chłopcy (opcjonalnie klapki, czepek i okulary); czepek obowiązkowy na basenie SP 3
- uczeń biorący udział w lekcji powinien: zdjąć biżuterię (zegarki, kolczyki, łańcuszki, itp.), mieć krótkie paznokcie (niestanowiące zagrożenia dla siebie i innych ćwiczących, spięte włosy (gumka, opaska, spinka), zabezpieczone okulary lub zgoda na ich używanie.
- Elementy oceniania kształtującego: uczeń w zależności od dyscypliny jest świadomy popełnionych błędów i przy wsparciu nauczyciela wie jak je poprawić i potrafi podnieść swój poziom sprawności fizycznej
- **nauczyciel ma prawo obniżyć ocenę semestralną o jeden stopień uczniowi, który deklarował udział w zawodach a nie stawiał się na nich z wyłączeniem sytuacji losowych**
- uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę w sposób i czasie ustalonym wspólnie z nauczycielem
- uczeń, który uzyskał bieżącą ocenę niedostateczną nie może uzyskać semestralnej lub końcowej oceny celującej,
- osoba nie pływająca zobowiązana jest do przebrania się w strój sportowy (krótkie spodenki i koszulka) – niespełnienie wymogów skutkuje wpisaniem braku stroju/oceny niedostatecznej do dziennika.
- podstawą do nie ćwiczenia są: zwolnienia lekarskie, zwolnienia rodzicielskie lub prawnych opiekunów.
- nauczyciel może zwolnić z ćwiczeń osobę, która zgłosi wcześniej złe samopoczucie lub ma zaświadczenie od pielęgniarki szkolnej lub wychowawcy.
- nauczyciel ma prawo odmowy przyjęcia zwolnienia rodzicielskiego/opiekuna i weryfikację przez dyrekcję szkoły

- nauczyciel ma prawo do konsultacji z rodzicami lub prawnymi opiekunami w sprawie zwolnień.
- zwolnienia rodziców i opiekunów uwzględniane będą tylko w postaci pisemnej w estetycznej formie „poprzez dziennik elektroniczny zawierające imię i nazwisko osoby zwalnianej, datę zwolnienia i czytelny podpis rodzica/opiekuna.
- niedyspozycja nie zwalnia uczennicy z obowiązku posiadania stroju sportowego oraz aktywnego uczestnictwa w lekcji a jedynie z ćwiczeń forsownych i sprawiających dyskomfort.
- w przypadku długoterminowych zwolnień uczeń może pozostać w domu (dotyczy tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych) na pisemną prośbę i zgodę rodziców.
- w przypadku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania określonych ćwiczeń czy zadań ruchowych uczeń „zalicza” dane ćwiczenie w sposób podany przez nauczyciela np. omówienie sposobu wykonania ćwiczenia, asekurację lub omówienie sposobu jej wykonania, dokonywanie pomiaru, zapisu wyników, omówienie lub korygowanie błędów współćwiczącego.
- zabrania się uczniom wnoszenia, na zajęcia sportowe telefonów, smartfonów itp..
- Zamiast sztywnego oceniania, kładzie nacisk na wszechstronny rozwój, dobrostan psychofizyczny i budowanie nawyku aktywności na całe życie

Systematyczność uczestniczenia w zajęciach:

- uczeń może być nieprzygotowany do zajęć 2 razy w semestrze (zapis w dzienniku bs, np. w rubryce systematyczność).
- za każde kolejne nieprzygotowania uczeń otrzymuje do dziennika bądź zeszytu prowadzonego przez nauczyciela minus bądź „bs” – brak stroju lub we frekwencji w dzienniku wpis ncn (niećwiczący nieusprawiedliwiony).
- Systematycznie nie ćwiczenie na zajęciach wf, bądź nauki pływania będzie skutkowało obniżoną oceną na koniec semestru oraz oceną końcowo roczną.
- uczeń nieobecny (nieobecność usprawiedliwiona) w trakcie sprawdzianu oraz chcący poprawić otrzymaną ocenę, może to zrobić po ustaleniu terminu wspólnie z nauczycielem
- uczeń, który w ciągu miesiąca ma 100% frekwencję uczestnictwa w zajęciach otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą

VIII. Zasady pracy na lekcji wychowania fizycznego z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjny (z dysfunkcjami motorycznymi, zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania) realizowane są zgodnie z zaleceniami lekarza lub poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Symptomy zaburzeń i formy, metody, sposoby dostosowania wymagań u uczniów z dysleksją:

symptomy trudności:

- 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 (siatkówka, koszykówka, tenis ziemny i stołowy, itp.);
- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (deskorolka, narty, snowboard).

Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- zawsze uwzględniać trudności ucznia,
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
- dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi krokami,
- 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 chęć, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

Symptomy trudności i sposoby dostosowania wymagań u uczniów o inteligencji niższej niż przeciętna

Symptomy trudności:

- 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

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów:

- 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 zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

IX. Formy i metody pracy z uczniami obcojęzycznymi, uchodźcami i emigrantami.

- Ograniczać zadania związane z rozbudowaną treścią językową
- Korzystać z pomocy uczniów dobrze posługujących się językami oraz z pomocy asystentów.
- Stwarzać warunki uczenia się niepowodujące poczucia dyskryminacji zachowując wymagania określone dla całej klasy
- Umożliwić prezentacje mocnych stron niekoniecznie związanych z podstawą programową
- Doceniać każdą aktywność fizyczną
- Stosować ocenę opisową w przypadku braku możliwości wystawienia oceny

X. Formy pracy i oceniania w kształceniu na odległość oparte będą na:

- testach wiedzy z RKO i pierwszej pomocy i

- testach wiedzy z pandemii i zdrowego stylu życia
- ocenie z aktywności fizycznej lub teorii z zakresu wychowania fizycznego – potwierdzonej pracą online, referatem, testem, zdjęciem, filmem, zrzutem ekranu z treningu itp., ustalonym między nauczycielem, uczniem, rodzicem
- uczeń otrzyma w danym okresie minimum trzy oceny

Treść musi być dostosowana do poszczególnych etapów kształcenia oraz do indywidualnych możliwości ucznia

XI. Ewaluacja

Karta samooceny (załącznik 1 i 2)

Uczeń na początku cyklu zajęć w danym roku szkolnym (IX) wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Po zakończeniu cyklu (VI) uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi. Ułatwia to dostrzeżenie zmian, postępów i obszarów do dalszej pracy. Ponadto, zespół przedmiotowy dokonuje ewaluacji Przedmiotowego Oceniania po zakończeniu roku szkolnego uwzględniając informacje zwrotną od uczniów, nauczycieli i rodziców.

Podpisy nauczycieli wf:

1. Marcin Pawelko
2. Tomasz Bajus
3. Kornelia Bajus
4. Bartłomiej Błaszczuk
5. Dorota Kamelska
6. Joanna Korsak
7. Izabela Kaftan-Milczarczyk
8. Marcin Kozłowski
9. Paweł Szadyko

Załącznik 1

Karta samooceny – umiejętności ruchowe (wypełnia uczeń). Kl. IV-VI Diagnostyka / kontrola

Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5	Dobrze Na ocenę 4-3	Słabo Na ocenę 2
Koszykówka	Kozłuję piłkę ze zmianą ręki kozłującej			
	Wykonuję rzut do kosza po kozłowaniu			
	Wykonuję rzut do kosza po podaniu			
Piłka Ręczna	Wykonuję rzut do bramki z miejsca			
	Wykonuję rzut do bramki w biegu/w wyskoku			
	Wykonuję podania jednorącz			
	Wykonuję kozłowanie piłki po prostej			
Piłka siatkowa	Wykonuję odbicia oburącz górną			
	Wykonuję odbicia oburącz dołem			
	Wykonuję zagrywkę dowolnym sposobem			

	Wykonuję odbicia piłki oburącz góra/dołem po koźle			
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu			
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu			
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy			
	Wykonuję strzał do bramy z miejsca			
	Wykonuję strzał do bramki z biegu			
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód			
	Wykonuję przewrót w tył			
	Wykonuję skok przez kozła			
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania			
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu			
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu			
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego			
Rekreacja	Ringo, badminton, tenis stołowy, kwadrant			
Zajęcia na basenie	Przeplnięcie 25 m bez zatrzymania dowolnym stylem (kraul na grzbiecie, na piersiach, żabka)			
Aktywność	Zaangażowanie na lekcji			
Przygotowanie do zajęć	Odpowiedni strój na wf,basen			
TEST SPRAWNOŚCI OWY				

Załącznik 2

Karta samooceny – umiejętności ruchowe (wypełnia uczeń). KL. VII – VIII

Diagnoza / kontrola

Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5	Dobrze Na ocenę 4-3	Słabo Na ocenę 2
Koszykówka	Kozłuję piłkę ze zmianą ręki kozłującej			
	Wykonuję rzut do kosza po kozłowaniu			
	Wykonuję rzut do kosza po podaniu			
	Wykonuję rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa			
	Wykonuję pivot			
Piłka Ręczna	Wykonuję rzut do bramki z miejsca			
	Wykonuję rzut do bramki w biegu/w wyskoku			
	Wykonuję podania jednorącz			
	Wykonuję kozłowanie piłki po prostej			
	Wykonuję rytm 3 kroków po kozłowaniu			
Piła siatkowa	Wykonuję odbicia oburącz górami			
	Wykonuję odbicia oburącz dołem			
	Wykonuję zagrywkę dowolnym sposobem			
	Wykonuję zagrywkę oburącz górami z linii 3 m			

	Wykonuję odbicia piłki oburącz góra/dołem po koźle			
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu			
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu			
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy			
	Wykonuję strzał do bramy z miejsca			
	Wykonuję strzał do bramki z biegu			
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód			
	Wykonuję przewrót w tył			
	Wykonuję skok przez skrzynię			
	Wykonuję skok przez kozła			
	Wykonuję prosty układ gimnastyczny			
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania			
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu			
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu			
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego			
	Przekazuję pałeczkę sztafetową w biegu w strefie zmian			
Rekreacja	Badminton, tenis stołowy			
Zajęcia na basenie	Przeplnięcie bez zatrzymania 50m dowolnym stylem			
Taniec	Nauka podstawowych kroków dowolnego tańca			
Przygotowanie do zajęć	Odpowiedni strój na wf, basen			
Aktywność	Zaangażowanie na lekcji			
TEST SPRAWNOŚCIOWY				