

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach IV – VIII**

### **Założenia ogólne**

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 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.
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
- 8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza 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, niski poziom kultury osobistej itp.
- 10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 11) 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 22.02.2019 r.].
- 12) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego 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 22.02.2019 r.].
- 13) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
- 14) 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.

- 15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- 16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen: 2 – dopuszczający, 3 – dostateczny, + 3 – plus dostateczny, 4 – dobry, +4 - plus dobry, 5 - bardzo dobry, 6 – celujący.

### **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
  - pomiar siły względnej:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone:
    - na dystansie 800 m - dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m - chłopcy.
- 3) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
  - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
  - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
  - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
  - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) ocena wybranych umiejętności ruchowych:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w miejscu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)

### **Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
  - pomiar siły względnej:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone:
    - na dystansie 800 m - dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m - chłopcy.
- 3) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
  - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
  - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
  - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
  - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach

rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

- minikoszykówka:
  - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- minipiłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

### **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 800 m - dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m - chłopcy.

3) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

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

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
  - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka:
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
  - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- minipiłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysokości po kozłowaniu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

### **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 800 m - dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m - chłopcy.

3) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności

szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,

- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- piłka nożna:
  - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
  - strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
  - podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego,
  - podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
  - pomiar siły względnej:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone:

- na dystansie 800 m - dziewczęta,
- na dystansie 1000 m - chłopcy.

3) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

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

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej,
- piłka nożna:
  - żonglerka prawą lub lewą nogą,
  - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka:
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
  - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).