

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4-8 oparte na *Programie:*
*Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej Krzysztof Warchol***

Postawa i kompetencje społeczne				
ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 	<p>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, - nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 	<p>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> -jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarz mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 	<p>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym, - niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 	<p>(spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, - systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych; - uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywności w trakcie zajęć

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć, - w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń czasie lekcji, - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń, - bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących. 	<p>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć, - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń, - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia. 	<p>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć, - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznymi metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń. 	<p>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć, - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń, - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły. 	<p>(spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć, - w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą, - nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - nie oblicza wskaźnika BMI, - nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. 	<p>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, - nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - nie oblicza wskaźnik BMI, - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. 	<p>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza większość testów i próby sprawnościowych ujętych w programie nauczania, - wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. 	<p>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. 	<p>(spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

Aktywność fizyczna

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, - wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub 	<p>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, - wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami 	<p>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, - wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub 	<p>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obo- 	<p>(spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obo-

<p>zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. 	<p>lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. 	<p>zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. 	<p>wiążącymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. 	<p>wiążącymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.
Wiadomości				
ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. 	<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. 	<p>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. 	<p>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. 	<p>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.