**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**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. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczną (kontrola)

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera

4. Umiejętności ruchowe:

* \*gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza,

przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewa nogą

- uderzenie piłki na bramkę wew. częścią stopy

* mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu

- podanie jednorącz półgórne w marszu

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie

przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**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. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. Umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewa nogą

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu

* mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania

się

- rzut do kosza z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu

- podanie jednorącz półgórne w biegu

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5. Wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz

indywidualnie interpretuje własny wynik.

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. Umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewa nogą ze zmianą

tempa i kierunku poruszania się

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu

(piłka jest dogrywana przez współćwiczącego)

* mini koszykówka:

- podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku

poruszania się

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

5. Wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
* uczeń zna zasady hartowania organizmu

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
* skok w dal z miejsca (MTSF)
* bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF)
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków (MTSF)
* pomiar siły względnej (MTSF):

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

* biegi przedłużone(MTSF)

- bieg na dystansie 800m – dziewczęta

- bieg na dystansie 1000m - chłopcy

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. Umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach

- łączone formy przewrotów w przód i w tył

* piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym

podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

* koszykówka:

- zwód bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego

- podania piłki sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku

poruszania się

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i

podaniu od współćwiczącego

- poruszanie się w obronie (w strefie)

* 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 mini gier zespołowych
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczną (kontrola)

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
* skok w dal z miejsca (MTSF)
* bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF)
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków (MTSF)
* pomiar siły względnej (MTSF):

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

* biegi przedłużone(MTSF)

- bieg na dystansie 800m – dziewczęta

- bieg na dystansie 1000m - chłopcy

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. Umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przerzut bokiem

- piramida dwójkowa

* piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym

podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

* koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od

współćwiczącego

- podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku

poruszania się

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i

podaniu od współćwiczącego

- poruszanie się w obronie każdy swego

* piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki

5. Wiadomości:

* uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej