**Wymagania edukacyjne klasy IV-VIII**

**Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

* osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
* opanował wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
* samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
* biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych z programu nauczania,
* proponuje nietypowe rozwiązania,
* umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce
(np. podczas gier zespołowych),
* czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
* zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
* aktywnie uczestniczy w lekcji,
* wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
* zawsze kieruje się zasadą „fair play”’
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych
* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
* na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
* potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń,
* przygotowany jest do lekcji,
* potrafi prowadzić rozgrzewkę,
* oblicza wskaźnik BMI
* uczestniczy w dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole, aktywnie bierze

 udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo rekreacyjnych

* wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy

 organizacji zawodów sportowych

* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń
* szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy

**Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:**

* systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
* dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
* potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
* posiada podstawowe wiadomości określone programem,
* wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
* oblicza wskaźnik BMI
* w pełni nie opanował wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
* poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,
* wykazuje znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* niesystematycznie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* opanował wiadomości i umiejętności na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym - wykazuje braki w wiadomościach,
* wykonuje typowe zadania praktyczne o średnim stopniu trudności,
* wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji,
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia
* szanuje szkolny sprzęt sportowy
* w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich własnych uzdolnień,
* ma słabą znajomość przepisów gier sportowych i umiejętność pomocy przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

**Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:**

* ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
* wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
* bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,
* nie wykazuje żadnego zaangażowania i aktywności podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:**

* nie wykonuje nawet najprostszych ćwiczeń,
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
* nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji
* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń
* jest niezdyscyplinowany, nie przygotowuje się do lekcji, brak stroju
* nie ma chęci współpracy z nauczycielem, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia

 swoich umiejętności i sprawności ruchowej

* niszczy szkolny sprzęt sportowy
* nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów

 sportowych

* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
* nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

**Wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas IV-VIII**

**POZIOM PODSTAWOWY**

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

 POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

 **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* start wysoki – bieg na dystansie 400m
* start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
* technika skoku w dal
* rzut piłeczką palantową
* marszobiegi terenowe

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
* układ gimnastyczny wg własnej inwencji
* Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
* Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
* Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

* Przyjmowanie postawy siatkarskiej
* Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
* Prowadzenie piłki w dwójkach.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Zjazdy na sankach

PŁYWANIE

* Utrzymanie się na wodzie
* Aktywność w zajęciach

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń
i umiejętności ruchowych
* umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
* wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
* wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
* wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
* zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
* umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
* na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
* potrafi i chce pomóc słabszym,
* zna zasadę ,,wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory’’,
* potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
* uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

**6. Wiadomości**

* Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

 umiejętności.

 **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5**

 **1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
* zna zasady i metody hartowania organizmu

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* technika skoku w dal
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
* Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Poruszanie się po boisku
* Chwyty i podania piłki w trójkach.
* Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
* Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
* Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
* Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Jazda na łyżwach

PŁYWANIE

* systematyczność w zajęciach
* samodzielne pływanie
* pływanie z przyborem

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
i zajęciach pozalekcyjnych
* Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego
i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO
* Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współćwiczącego

**6.Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.

 **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6**

 **1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
* wymienia zasady i metody hartowania organizmu
* demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz

 ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
* Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współćwiczącego
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest dogrywana od współćwiczącego)

MINI KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz w ruchu.
* Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

MINI SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna 4 – 5 m
* Odbicia piłki sposobem górnym

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka forhendowa i bekhendowa
* Gra pojedyncza i podwójna
* Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Jazda na łyżwach

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
i zajęciach pozalekcyjnych
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
* Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego
i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* Dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samo asekuracji

i asekuracji współćwiczącego

* Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
* Wymienia zasady zdrowego odżywiania
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
* Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc
w rozluźnieniu i w od stresowaniu
* zna zasady udzielania pierwszej pomocy

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

* Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotece.

**7.Wiadomości**

* Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

 umiejętności.

 **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7**

 **1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do

 pomiaru sprawności fizycznej

* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą

 w okresie dojrzewania płciowego

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
* wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
* demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające

 utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* Łączenie przewrotów w przód i w tył
* Stanie na rękach

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut piłki do bramki z wyskoku po zwodzie pojedyńczym bez piłki i podanie od

 współćwiczącego

* Poruszanie się w obronie (strefa)
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od

 współćwiczącego

* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
* Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz łączenie odbić górą i dołem
* Zastosowanie w grze zasady fair –play.
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka forhendowa i bekhendowa
* Gra pojedyncza i podwójna
* Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
* Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
* Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
i zajęciach pozalekcyjnych
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
* Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego
i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współćwiczącego
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

* Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce.

**7.Wiadomości**

* Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

 umiejętności.

 **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 8**

 **1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do

 pomiaru sprawności fizycznej

* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
* dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą

 w okresie dojrzewania płciowego

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
* wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
* demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające

 utrzymanie prawidłowej postawy ciała

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
* start niski- bieg na dystansie 60 m
* biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
* technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
* rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe
* pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

* przerzut bokiem
* „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od

 współćwiczącego p

* Poruszanie się w obronie „ każdy sweg”
* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

* Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną

 częścią stopy

* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
* Zwód pojedynczy przodem piłk i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od

 współćwiczącego

* Zastosowanie w grze zasady fair –play
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

* Zagrywka dolna z 6 m i górna .
* Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
* Zastosowanie w grze zasady fair –play.
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
* Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
* Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
* Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend
* Zagrywka forhendowa i bekhendowa
* Gra pojedyncza i podwójna
* Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
* Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
* Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
* Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
* Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
* Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
* Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego
i zajęciach pozalekcyjnych
* Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
* Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
* Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego
i zimowego
* Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
* stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współćwiczącego
* Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
* Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
* Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta

z pomocy współćwiczącego

**6. Taniec**

* Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce.
* Zna podstawowy krok poloneza.

**7.Wiadomości**

* Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

 umiejętności.