**KRYTERIA OCENIANIA W KLASACH IV-VIII Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ im. JANA PAWŁA II w PAPROTNI**

 Opracowane na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU” dla klas IV – VIII szkoły podstawowej Urszula Białek i Joanna Wolfart-Piech.

Uczeń może poprawić ocenę wyłącznie z obszaru – WIADOMOŚCI, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów obszaru umiejętności. Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie

posiada oceny cząstkowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na 2 tygodnie przed Radą Klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony.

Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.

|  |  |
| --- | --- |
| STOPIEŃ | KRYTERIAOCENY |
| CELUJĄCY | Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu, etapu kształcenia i wychowania.Uczeń osiąga sukcesy, wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.- Uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej. - Uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.- Uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.- Uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. |

|  |  |
| --- | --- |
| BARDZODOBRY | Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.Uczeń osiąga sukcesy, wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.- Uczeń wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.- Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności i wydolności.- Uczeń posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.- Uczeń wykazuje dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.- Uczeń wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.- Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć dwa razy. |
| DOBRY | Uczeń zdobył znaczną ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.- Uczeń wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.- Uczeń doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności.- Uczeń posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.- Uczeń wykazuje niesystematyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.-Uczeń wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i poza lekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń. |

|  |  |
| --- | --- |
| DOSTATECZNY | Uczeń zdobył małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.Uczeń wkłada nieduży wysiłek w realizację założonych celów.-Uczeń wykonuje w miarę poprawnie z błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.-Uczeń wykazuje małe postępy w usprawnianiu.-Uczeń przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego.- Uczeń wykazuje sporadyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.- Uczeń wykazuje mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i poza lekcyjnych, a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia. |
| DOPUSZCZAJĄCY | Uczeń zdobył zbyt małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania.Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.- Uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.- Uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.- Uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego.- Uczeń wykazuje bardzo małą(znikomą)aktywność na rzecz sportu i rekreacji.- Uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje niedbale a swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych.niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu. |

|  |  |
| --- | --- |
| NIEDOSTATECZNY | Uczeń nie zdobył kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.-Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym.-Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.- Uczeń nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji.- Uczeń wykazuje złą postawę ,zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. |

W klasie IV

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**
* wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;
* interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;
* przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;
* wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);
* wykonuje rzut piłką lekarską w tył;
* demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;
* wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;
1. **Aktywność fizyczna**

 **LEKKOATLETYKA**

* wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;
* wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;
* wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;
* wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;
* wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;
* wykonuje skok z miejsca obunóż;
* wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;
* wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.

**Mini koszykówka**

* porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
* wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;
* wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;
* wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;
* wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;
* wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
* wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
* wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
* stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;

**Minipiłka ręczna**

* porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
* wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu;
* wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
* wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
* wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
* stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

**Minipiłka siatkowa**

* przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
* porusza się różnymi sposobami po boisku;
* wykonuje koszyczek siatkarski;
* wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
* wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
* wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
* stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

**Minipiłka nożna**

* porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
* wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
* wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
* wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
* stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

**Gimnastyka**

* wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
* wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
* wykonuje przewrót w tył do rozkroku;
* wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
* wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
* wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

**GRY REKREACYJNE**

**Ringo**

* porusza się po boisku w ataku i w obronie;
* wykonuje rzut i chwyt kółka;
* wykonuje serw poziomym lotem kółka;
* stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;
* porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
* wykonuje jednorącz rzut piłki półgórny;

**Unihokej**

* porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
* wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
* wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
* wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
* stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

**Badminton**

porusza się po boisku w ataku i w obronie;

 wykonuje chwyt forhendowy rakietki;

 wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;

 wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;

 stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

**Tenis stołowy**

* Wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
* wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
* wykonuje proste uderzenie piłeczki;
* porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
* wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
* wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
* wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
* stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;
1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**
* wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;
* podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;
* podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;
* podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;
* stosuje elementy samo asekuracji;

4. Edukacja zdrowotna

* stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;
* zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;
* dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.

Klasa V-VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

* wykonuje test Coopera;
* wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
* wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
* wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
* wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
* wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
* wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
* wykonuje skok w dal z miejsca;
* wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
* wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
* wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
* wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;
* wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem;

2. Aktywność fizyczna

**LEKKOATLETYKA**

* wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
* wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
* wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
* wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową;
* wykonuje próby wchodzące w skład konkurencji lekkoatletycznych - sztafetę 4x100, sztafetę
* prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
* organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne z pomocą nauczyciela.

**MINIGRY ZESPOŁOWE**

**Minikoszykówka**

* wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
* wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
* wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
* wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
* wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;
* wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
* wykonuje obronę „każdy swego”;
* stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
* organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka ręczna**

* wkonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
* wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
* wykonuje rzut karny do bramki;
* wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
* wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
* wykonujeobronę „każdy swego” oraz strefą;
* wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
* stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
* organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka siatkowa**

* przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
* wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
* wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;
* wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
* wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
* wykonuje atak piłki po prostej;
* wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
* stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
* organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka nożna**

* wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
* wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
* wykonuje podanie piłki do partnera;
* wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
* wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
* wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
* stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
* organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**GIMNASTYKA**

* wykonuje przewrót w przód z marszu;
* wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
* wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
* wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
* wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
* wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
* wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
* wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
* wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
* wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
* wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
* organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

**GRY REKREACYJNE**

**Ringo**

* przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
* wykonuje chwyt kółka jednorącz;
* wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
* wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.
* wykonuje atak indywidualny;
* stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

**Unihokej**

* porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
* . wykonuje starty i zatrzymania;
* wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);
* wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
* wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
* stosuje przepisy w grze w unihokej;

**Badminton**

* wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;
* wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
* wykonuje odbiór serwu;
* wykonuje smecz i skrót przy siatce;
* stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
* stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

**Tenis stołowy**

* porusza się z rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
* wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
* wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
* stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
* stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

**TANIEC**

* wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
* prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
* łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi
1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
* wykonuje samo asekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
* dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;
* dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
* prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;
* wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
* pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
* stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych, skoku w dal, biegach sztafetowych;
* organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
* stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
* sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis mini gry zespołowej.

5. Edukacja zdrowotna

* wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
* prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;
* łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;
* wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
* dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
* kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.

Klasa VII–VIII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
* wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;
* wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej;
* dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
* prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
* prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
* wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.
1. **Aktywność fizyczna**

**LEKKOATLETYKA**

* posługuje się mapą w biegu na orientację;
* wykonuje bieg ciągły o małej intensywności
* w zróżnicowanym terenie;
* wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
* wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
* wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
* wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;
* dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
* prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

**GRY ZESPOŁOWE**

**Koszykówka**

* wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
* wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej; 3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
* wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony;
* wykonuje atak szybki;
* wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
* stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
* sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
* prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

**Piłka ręczna**

* wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
* wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
* wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
* wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
* wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
* wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
* podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
* stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
* sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
* prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

**Piłka siatkowa**

* stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
* wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;
* wykonuje atak przez plasowanie piłki;
* wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku;
* wykonuje blok pojedynczy;
* wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
* wykona rozegranie piłki na „trzy”;
* stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
* sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
* prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

**Piłka nożna**

 prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;

* prowadzipiłkę nogą dalszą od przeciwnika;
* wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
* wykonuje podanie i strzał z powietrza;
* wykonuje podanie i strzał głową;
* wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
* podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
* sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
* prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

**GIMNASTYKA**

* wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
* wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
* wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
* wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
* wykonuje układ równoważny na ławeczce;
* wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
* wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
* prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;

 prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

**GRY REKREACYJNE**

* pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;
* organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
* proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
* diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

**TANIEC**

* wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku;
* wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
* dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych

.

1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**
* stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji;
* asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej;
* wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
* podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi;
* postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
1. **Edukacja zdrowotna**
* Uczeń planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
* stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
* stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
* umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
* wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;
* stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego.