

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4 szkoły podstawowej oparte na programie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej – program nauczania wychowania fizycznego "Aktywność fizyczna moim nałogiem". Szkoła podstawowa. Autor: Paweł Satora

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, nie rozpoznaje wszystkich cech motorycznych, nie zna pojęć tętna spoczynkowego, nie potrafi zinterpretować pomiarów masy i wysokości ciała. W zakresie aktywności fizycznej, nie rozróżnia pojęć technika i taktyka, myli pojęcia startu niskiego i wysokiego. Nie wykonuje lub w ogóle poprawnego kozłowania w miejscu i ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca,	W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, zna przynajmniej dwie cechy motoryczne. Potrafi z pomocą nauczyciela powiedzieć czym jest tętno spoczynkowe, potrafi zinterpretować pomiary wysokości i masy ciała. W zakresie aktywności fizycznej, zna pojęcia techniki lub taktyki, wie czym jest start wysoki w biegach, w małym stopniu opanował umiejętności kozłowania w miejscu i ruchu,	W zakresie aktywności fizycznej, zna pojęcie techniki i taktyki. Potrafi wykonać start wysoki w biegach krótkich, w dobrym stopniu opanował umiejętności kozłowania w miejscu i ruchu, prowadzenia piłki nogą podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, odbicia sposobem górnym, przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, wie czym jest flaga olimpijska, zna pojęcia olimpiady oraz igrzysk olimpijskich. W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej,	W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej zna wszystkie zdolności motoryczne, wie czym jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe, wymierna cechy prawidłowej postawy ciała, mierzy' tętno przed i po wysiłku W zakresie aktywności fizycznej, zna i rozróżnia pojęcia techniki i taktyki, potrafi wykonać start wysoki i niski w wybranych biegach, w bardzo dobrym stopniu opanował umiejętności kozłowania w miejscu i ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, odbicia sposobem górnym, przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiady oraz igrzysk	W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej rozpoznaje wszystkie zdolności motoryczne, potrafi rozróżnić pojęcia tętna spoczynkowego oraz powysiłkowego, potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i powysiłkowe, wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, zna ćwiczenia na wybrane zdolności motoryczne. W zakresie aktywności fizycznej rozróżnia pojęcia techniki i taktyki, potrafi omówić wybraną technikę wykonania ćwiczenia, w ponad bardzo dobrym stopniu opanował umiejętności kozłowania w miejscu i ruchu, prowadzenia piłki nogą,

<p>odbicia sposobem górnym, przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. W niewielkim stopniu przestrzega zasad higieny i czystości odzieży. Nie potrafi opisać jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, w większości nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa, nie zna wszystkich zasad i reguł obowiązujących w grach.</p>	<p>prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, odbicia sposobem górnym, przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, nie do końca zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego, posługuje się przyborami gimnastycznymi zgodnie z ich przeznaczeniem, wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub skoku. W zakresie edukacji zdrowotnej wie czym jest aktywność fizyczna, nie do końca potrafi opisać piramidę żywienia.</p>	<p>zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, zna w większości regulamin Sali gimnastycznej, prawidłowo posługuje się przyborami sportowymi, potrafi się sam zaasekurować przy upadku bądź skoku. W zakresie edukacji zdrowotnej wie, że aktywność fizyczna ma dobry wpływ na zdrowie, potrafi z pomocą nauczyciela powiedzieć jakie są zasady zdrowego odżywiania, przestrzega zasady higieny osobistej, stara się przyjmować prawidłową postawę ciała. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną i dopuszczającą.</p>	<p>olimpijskich, wykonuje dowolny układ gimnastyczny, wykonuje skok w dal z miejsca z zachowaniem wszystkich technicznych założeń. W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, zna regulamin Sali gimnastycznej oraz boiska sportowego, opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, bardzo dobrze wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub skoku. W zakresie edukacji zdrowotnej, opisuje zasady zdrowego odżywiania, potrafi opisać piramidę żywienia, przestrzega zasad higieny i czystości odzieży, przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, odbicia sposobem górnym, przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, potrafi rozróżnić i omówić pojęcia olimpiad oraz igrzysk olimpijskich, wykonuje dowolny układ taneczny lub gimnastyczny, wykonuje ponad bardzo dobrze wszystkie elementy lekkoatletyczne. W zakresie bezpieczeństwa aktywności fizycznej, respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, pomaga innym uczniom, zna i</p>
--	---	---	--	--

	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.</p>			<p>stosuje się do wszystkich regulaminów i zasad, w tym również do gier zespołowych i zabaw sportowych. W zakresie edukacji zdrowotnej, opisuje całą piramidę żywienia i aktywności fizycznej, opisuje zasad }' doboru stroju do warunków atmosferycznych, przestrzega zasad higieny i czystości odzieży. Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobra, dobra, dostateczną, dopuszczającą.</p>
--	--	--	--	---

*nauczyciel zawsze bierze pod uwagę indywidualne zdolności psychomotoryczne danego ucznia (czy jest w stanie dany element wykonywać lepiej).

**strój do ćwiczeń nie może stwarzać zagrożenia dla ćwiczącego i ćwiczących oraz niszczyć infrastruktury szkolnej

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

1. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP.
2. Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:
 - zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń,
 - dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania c. ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie,
 - zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami e. dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia,
 - starać się wspierać ucznia na każdym kroku.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 5 szkoły podstawowej oparte na programie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej – program nauczania wychowania fizycznego "Aktywność fizyczna moim nałogiem". Szkoła podstawowa. Autor: Paweł Satora

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
<p>- uczeń nie potrafi wskazać zadnich grup mięśniowych, nie wie do końca czym jest prawidłowa postawa ciała, uczeń nie zna wybranych prób testowych, uczeń nie przyswoił elementów ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń gibkościowych,</p> <p>- uczeń nie zna podstawowych wybranych gier zespołowych, nie rozróżnia pojęć techniki i taktyki w wybranej grze zespołowej, uczeń wie czym jest rozgrzewka, jednak nie zna jej zasad. Uczeń ma duży problem z</p>	<p>- uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać grupę mięśniową, potrafi pokazać prawidłową postawę ciała, uczeń zna przynajmniej jeden test sprawności fizycznej, podchodzi do prób sprawnościowych oceniających siłę, gibkość oraz wytrzymałość tlenową,</p> <p>- uczeń zna zasady i przepisy przynajmniej jednej gry zespołowej, z pomocą nauczyciela potrafi rozróżnić technikę i taktykę w wybranej grze zespołowej, wie czym jest rozgrzewka i z</p>	<p>- uczeń zna więcej niż jedną grupę mięśniową i potrafi ją wskazać, zna więcej niż jedną próbę sprawnościową, zna wybrane ćwiczenia na koordynację oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe.</p> <p>- uczeń zna zasady i przepisy przynajmniej więcej niż jednej gry zespołowej, potrafi opisać przynajmniej jedną grę zespołową w ujęciu techniki i taktyki, wie czym jest rozgrzewka, nie do końca zna jej wszystkie zasady, stara się aktywnie uczestniczyć w minigrach i grach szkolnych, organizuje wspólne z rówieśnikiem</p>	<p>- uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, wymienia różne rodzaje testów sprawnościowych, wykonuje wybrane próby sprawnościowe, pokazuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, sam i z rówieśnikiem,</p> <p>- zna i wymienia podstawowe przepisy gier sportowych, zna definicję rozgrzewki i opisuje jej zasady. Uczeń wykonuje i stosuje w grze w stopniu bardzo dobrym: kozłowania piki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu,</p>	<p>- uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, wymienia różne rodzaje testów sprawnościowych, wykonuje wybrane próby sprawnościowe, pokazuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, sam i z rówieśnikiem,</p> <p>- zna i wymienia podstawowe przepisy gier sportowych, zna definicję rozgrzewki i opisuje jej zasady. Uczeń wykonuje i stosuje w grze w stopniu ponad bardzo dobrym:</p> <p>-kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i</p>

<p>wykonaniem i zastosowaniem w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. Bierność ucznia w minigrach oraz grach szkolnych, uczeń ma duży problem z wykonaniem przewrotów w przód i w tył, a także podstawowych elementów lekkoatletycznych jak skoki, biegi i rzuty, - uczeń, nie potrafi wyjaśnić dlaczego należy przestrzegać</p>	<p>pomocą nauczyciela potrafi opisać jej zasady, uczeń w stopniu średnim wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. Uczeń rzadko uczestniczy w minigrach i grach szkolnych, wykonuje tylko niektóre ćwiczenia gimnastyczne i to z pomocą nauczyciela, ma problem z wykonaniem</p>	<p>wybrana grę zespołową, na pozornie dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak skoki, rzuty i biegi, - uczeń prawie zawsze stara się przestrzegać reguł i przepisów wybranych gier zespołowych, z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zna prawie wszystkie zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, potrafi zastosować zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego, - uczeń wie czym jest zdrowie, wie jakie są pozytywne mierniki zdrowia, z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, stara się</p>	<p>rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo W stopniu bardzo dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak rzuty, biegi i skoki -przeprowadza rozgrzewkę, - wie dlaczego należy przestrzegać konkretnych reguł w rywalizacji sportowej, omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia tub życia, zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zna niektóre elementy samoobrony, - wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymierna zasady i zna niektóre metody hartowania organizmu, zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, zna ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i stojącej, często podejmuje</p>	<p>kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. W stopniu ponad bardzo dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak rzuty, biegi i skoki, przeprowadza fragment rozgrzewki, - wie dlaczego należy przestrzegać konkretnych reguł w rywalizacji sportowej, omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zna elementy samoobrony, - wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymierna zasady i zna metody hartowania organizmu,</p>
--	---	--	---	---

<p>wyznaczonych reguł w trakcie rywalizacji, nie zna zasad i regulaminów, w ogóle albo z pomocą nauczyciela wykonuje asekuracje podczas ćwiczeń, nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu, - uczeń nie zna pojęcia zdrowia, nie do końca potrafi wyjaśnić czym jest hartowanie organizmu, uczeń nie stara się wykonać prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych, nie podejmuje dodatkowej aktywności fizycznej.</p>	<p>prawidłowych ćwiczeń lekkoatletycznych takie jak skoki, rzuty i biegi. - uczeń nie zawsze przestrzega wyznaczonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, nie zna wszystkich zasad korzystania ze sprzętu sportowego, niekiedy stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. - uczeń częściowo wie czym jest zdrowie, nie wymienia wszystkich zasad hartowania organizmu, rzadko podejmuje jakakolwiek aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p>	<p>podejmować aktywność fizyczna w różnych warunkach atmosferycznych, zna niektóre ćwiczenia oddechowe. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>aktywność fizyczna w różnych warunkach atmosferycznych. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, zna ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i stojącej, a także podczas różnych sytuacji codziennych, bardzo często podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>
--	--	--	--	--

	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą			
--	--	--	--	--

*nauczyciel zawsze bierze pod uwagę indywidualne zdolności psychomotoryczne danego ucznia (czy jest w stanie dany element wykonywać lepiej).

**strój do ćwiczeń nie może stwarzać zagrożenia dla ćwiczącego i ćwiczących oraz niszczyć infrastruktury szkolnej

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

1. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP.
2. Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:
 - zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń,
 - dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania,
 - ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie,
 - zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami,
 - dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 6 szkoły podstawowej oparte na programie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej – program nauczania wychowania fizycznego "Aktywność fizyczna moim nałogiem". Szkoła podstawowa. Autor: Paweł Satora

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
<p>- wykonywanie ćwiczeń tylko na bardzo niskim poziomie trudności, co świadczy o braku postępów w usprawnianiu się,</p> <p>- minimalna wiedza na temat podstawowych pojęć z zakresu rozwoju fizycznego i motorycznego, co może wpływać negatywnie na zdolność do angażowania się w aktywność fizyczną,</p> <p>- opanowanie podstawowych umiejętności technicznych w różnych dyscyplinach sportowych, co umożliwia</p>	<p>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,</p> <p>- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,</p> <p>- wymierna miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz. rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do</p>	<p>- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,</p> <p>- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,</p> <p>- uczestniczy w minigrach,</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,</p> <p>- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,</p> <p>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,</p>	<p>- uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,</p> <p>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki (informacyjnie, najważniejsze jest zawsze zaangażowanie i wykonanie danego elementu na miarę swoich możliwości),</p> <p>- wymierna podstawowe przepisy,</p> <p>- wybranych dyscyplin sportowych,</p> <p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki</p>	<p>- uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,</p> <p>- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,</p> <p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,</p> <p>- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,</p> <p>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkód,</p> <p>- przeprowadza fragment rozgrzewki,</p>

<p>uczestnictwo w zajęciach, - nieznajomość wszystkich zasad i reguł obowiązujących w różnych dyscyplinach sportowych, co może prowadzić do nieporozumień podczas gier i zabaw.</p>	<p>bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym, - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.</p>	<p>- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą</p>	<p>do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie piłki, zagrywkę, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu, -wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem), -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych - wymierna zasady i metody hartowania organizmu. Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku, - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>
---	--	--	---	--

*nauczyciel zawsze bierze pod uwagę indywidualne zdolności psychomotoryczne danego ucznia (czy jest w stanie dany element wykonywać lepiej).

****strój do ćwiczeń nie może stwarzać zagrożenia dla ćwiczącego i ćwiczących oraz niszczyć infrastruktury szkolnej**

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

1. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP.

2. Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:

- zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń,
- dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania,
- ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie,
- zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami,
- dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia,
- starać się wspierać ucznia na każdym kroku,
- ukierunkowywać w działaniu,
- oceniać pozytywne zachowania,
- wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia,
- częste tłumaczenie i wyjaśnianie,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 7 szkoły podstawowej oparte na programie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej – program nauczania wychowania fizycznego "Aktywność fizyczna moim nałogiem". Szkoła podstawowa. Autor: Paweł Satora

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie ćwiczeń tylko na bardzo niskim poziomie trudności, co świadczy o braku postępów w usprawnianiu się, - minimalna wiedza na temat podstawowych pojęć z zakresu rozwoju fizycznego i motorycznego, co może wpływać negatywnie na zdolność do angażowania się w aktywność fizyczną, - opanowanie podstawowych umiejętności technicznych, - stara się wykonywać w grze techniczne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń próbuje dbać o prawidłową postawę ciała, - w sposób poprawny wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, - uczestniczy w grach szkolnych i stara się 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń dba o prawidłową postawę ciała, - demonstruje z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie, - stara się poznać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - z niewielkimi błędami wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem, - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce

<p>i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, różnych dyscyplinach co umożliwia uczestnictwo w zajęciach, - nieznamość wszystkich zasad i reguł obowiązujących w różnych dyscyplinach sportowych, co może prowadzić do nieporozumień podczas gier i zabaw.</p>	<p>rywalizować w duchu fair play, - z wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. przewrót w przód i tył), - wykonuje rzut piłką z rozbiegu, - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, - przeprowadza rozgrzewkę, - w bezpieczny sposób korzysta ze sprzętu sportowego, - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku, - stara się omawiać sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami</p>	<p>– wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, - uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play, - z wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. przewrót w przód i tył, ścieżkę gimnastyczną), - wykonuje rzut piłką z rozbiegu, - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, - przeprowadza rozgrzewkę, - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku, - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym</p>	<p>- uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play, - z małym marginesem błędu wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, ścieżkę gimnastyczną), - wykonuje rzut piłką z rozbiegu, - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, - przeprowadza rozgrzewkę charakterystyczną dla danej dyscypliny, - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</p>	<p>nożnej – rzuty, podania, strzały zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, - wzorowo uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play, - bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, ścieżkę gimnastyczną), - wykonuje rzut piłką z rozbiegu, - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, - przeprowadza rozgrzewkę charakterystyczną dla danej dyscypliny, - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą</p>
--	--	--	--	--

	<p>aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.</p>	<p>nasłonecznieniem i niską temperaturą, -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>i w górach w różnych porach roku, - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>
--	--	--	--	--

*nauczyciel zawsze bierze pod uwagę indywidualne zdolności psychomotoryczne danego ucznia (czy jest w stanie dany element wykonywać lepiej).

**strój do ćwiczeń nie może stwarzać zagrożenia dla ćwiczącego i ćwiczących oraz niszczyć infrastruktury szkolnej

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

1. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP.

2. Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:

- zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń,
- dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania,
- ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie,
- zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami,
- dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia,
- starać się wspierać ucznia na każdym kroku,
- ukierunkowywać w działaniu,
- oceniać pozytywne zachowania,
- wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia,
- częste tłumaczenie i wyjaśnianie,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 8 szkoły podstawowej oparte na programie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej – program nauczania wychowania fizycznego "Aktywność fizyczna moim nałogiem". Szkoła podstawowa. Autor: Paweł Satora

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie ćwiczeń tylko na bardzo niskim poziomie trudności, co świadczy o braku postępów w usprawnianiu się, - minimalna wiedza na temat podstawowych pojęć z zakresu rozwoju fizycznego i motorycznego, co może wpływać negatywnie na zdolność do angażowania się w aktywność fizyczną, - opanowanie podstawowych umiejętności technicznych , - stara się wykonywać w grze techniczne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń próbuje dbać o prawidłową postawę ciała, - w sposób poprawny wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawi się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, - uczestniczy w grach szkolnych i stara się 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń dba o prawidłową postawę ciała, - demonstruje z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie, - stara się poznać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem, - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - z niewielkimi błędami wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawi się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem, - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, - bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce

<p>i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – rzuty, podania strzały, zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce</p> <p>– wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</p> <p>różnych dyscyplinach co umożliwia uczestnictwo w zajęciach,</p> <p>- nieznaną wszystkich zasad i reguł obowiązujących w różnych dyscyplinach sportowych, co może prowadzić do nieporozumień podczas gier i zabaw.</p>	<p>rywalizować w duchu fair play,</p> <p>- z wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. przewrót w przód i tył),</p> <p>- wykonuje rzut piłką z rozbiegu,</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,</p> <p>- przeprowadza rozgrzewkę,</p> <p>- w bezpieczny sposób korzysta ze sprzętu sportowego,</p> <p>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku</p> <p>- stara się omawiać sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,</p> <p>- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami</p>	<p>– wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</p> <p>- uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play,</p> <p>- z wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. przewrót w przód i tył, ścieżkę gimnastyczną),</p> <p>- wykonuje rzut piłką z rozbiegu,</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,</p> <p>- przeprowadza rozgrzewkę,</p> <p>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,</p> <p>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,</p> <p>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym</p>	<p>- uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play,</p> <p>- z małym marginesem błędu wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, ścieżkę gimnastyczną),</p> <p>- wykonuje rzut piłką z rozbiegu,</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,</p> <p>- przeprowadza rozgrzewkę charakterystyczną dla danej dyscypliny,</p> <p>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,</p> <p>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,</p> <p>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,</p> <p>- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</p>	<p>nożnej – rzuty, podania, strzały zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce</p> <p>– wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</p> <p>- wzorowo uczestniczy w grach szkolnych i rywalizuje fair play</p> <p>- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, ścieżkę gimnastyczną),</p> <p>- wykonuje rzut piłką z rozbiegu,</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,</p> <p>- przeprowadza rozgrzewkę charakterystyczną dla danej dyscypliny,</p> <p>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,</p> <p>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą</p>
---	---	--	---	---

	<p>aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.</p>	<p>nasłonecznieniem i niską temperaturą, -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>	<p>i w górach w różnych porach roku, - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.</p>
--	--	--	--	---

*nauczyciel zawsze bierze pod uwagę indywidualne zdolności psychomotoryczne danego ucznia (czy jest w stanie dany element wykonywać lepiej).

**strój do ćwiczeń nie może stwarzać zagrożenia dla ćwiczącego i ćwiczących oraz niszczyć infrastruktury szkolnej

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

1. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP.

2. Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:

- zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń,
- dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania,
- ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie,
- zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami,
- dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia,
- starać się wspierać ucznia na każdym kroku,
- ukierunkowywać w działaniu,
- oceniać pozytywne zachowania,
- wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia,
- częste tłumaczenie i wyjaśnianie,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.