

Przedmiotowe zasady oceniania na lekcjach wychowania fizycznego

Podstawa prawna

Zasady oceniania z wychowania fizycznego opracowano w oparciu o:

1. Ustawę o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r. z późniejszymi zmianami, (DZ.U.1991 Nr95 poz.425)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (DZ. U. 2015 poz. 843)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (DZ.U. 2017 poz.356)
4. Statut Szkoły Podstawowej im. K.K. Baczyńskiego w Bliziance

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Cele kształcenia- wymagania ogólne.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. zachęcanie uczniów do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju.
3. Motywowania ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się .
4. Dostarczania rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienia nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji metod pracy dydaktyczno- wychowawczej.

W systemie oceniania przedmiotu : wychowanie fizyczne zwraca się uwagę na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, zaangażowanie do przedmiotu , co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia .

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją wf.
- przestrzegania regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych
- wykonywania poleceń nauczyciela .

Kryteria oceny ucznia:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.

Uczeń może otrzymać :

ocenę pozytywną (motywującą)

- a) za systematyczne przygotowanie do lekcji ,
- b) aktywne bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach,
- c) pomoc nauczycielowi (np. przygotowanie sprzętu niezbędnego do lekcji, pokaz , poprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);

ocenę niedostateczną

za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowa wykonywania ćwiczeń)

Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+). Pięć „zebranych” plusów stają się oceną bardzo dobrą

Nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie , brak poszanowania sprzętu. Trzy odnotowane minusy stają się oceną niedostateczną .

2. Przygotowanie do lekcji :

- uczeń trzy razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez usprawiedliwienia (brak stroju , złe samopoczucie) . Za każde kolejne , nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną
- dodatkowo dziewczęta mają możliwość niećwiczenia dwa dni w miesiącu z powodu niedyspozycji.
- uczeń uczestniczy w zajęciach z ograniczeniem wykonywanych niektórych wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych.
- decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno –pedagogiczną albo inną poradnię specjalisty

3. Aktywność pozalekcyjna.

Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

<p><u>Ocena celująca</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania - aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną - godnie reprezentuje szkołę na zawodach - zawsze posiada właściwy strój , dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela - swoja postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. - posiada prawidłowe nawyki higieniczno- zdrowotne - szanuje i dba o szkolny sprzęt i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem -wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętności przy ich organizacji.
<p><u>Ocena Bardzo dobra</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - całkowicie opanował materiał programowy - jest bardzo sprawny fizycznie - ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie - posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu - systematycznie doskonali swoja sprawność motoryczna i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń - bierze czynny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna. - posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne - szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem - regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego , jest aktywny podczas lekcji, chętnie i zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.
<p><u>Ocena Dobra</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - w dobrym stopniu opanował materiał programowy - dysponuje dobrą sprawnością motoryczną - ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi - posiadane wiadomości potrafi wykorzystywać w praktyce przy pomocy nauczyciela - nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie - szanuje i dba o sprzęt sportowy - zawsze posiada właściwy strój na lekcji - jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń - nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
<p><u>Ocena Dostateczna</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami - dysponuje przeciętna sprawnością motoryczną - ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi - wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym - przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej , jest mało zdyscyplinowany.

	<ul style="list-style-type: none"> - często nie posiada właściwego ubioru na lekcji - nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
<u>Ocena</u> <u>Dopuszczająca</u>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie opanowała materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki - jest mało sprawne fizyczne - ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi - nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu - ma niechętny stosunek do ćwiczeń - nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole - bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.
<u>Ocena</u> <u>Niedostateczna</u>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program wychowania fizycznego - posiada bardzo niską sprawność motoryczną - niechętnie wykonuje najprostsze ćwiczenia , w dodatku z rażącymi błędami - charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej - ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu - nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej szkole - regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

Metoda wystawienia oceny śródrocznej i rocznej.

Dla obliczania średniej ważonej przyjęto następujące wagi ocen:

- waga 3
- waga 2
- waga 1

Przyjęto wagi ocen cząstkowych dla poszczególnych form sprawdzających wiedzę umiejętności i osiągnięcia

Rodzaj formy sprawdzającej	Waga oceny cząstkowej
Aktywność, i systematyczność w zajęciach, zawody sportowe, udział w zajęciach pozalekcyjnych, prowadzenie części lekcji	3
Rozgrzewka, znajomość przepisów gier sportowych, sędziowanie, Braki stroju (po otrzymaniu trzech minusów)	2
Testy sprawnościowe, sprawdziany, referaty	1

Ocenę za I okres wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych. Ocenę roczną wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w całym roku szkolnym (według wytycznych zawartych w statucie szkoły).

Oceny klasyfikacyjne śródroczne i końcoworoczne będą wystawiane w postaci średniej ważonej ocen cząstkowych według następującej skali:

- 1) 1,00-1,50 –niedostateczny
- 2) 1,51 –2,50 –dopuszczający
- 3) 2,51 –3,50 -dostateczny
- 4) 3,51 –4,50 –dobry

5) 4,51 –5,50 –bardzo dobry

6) 5,51 –6,00 –celujący

Opis założonych osiągnięć umiejętności, wiadomości

Klasa IV

	<u>Uczeń potrafi wykonać:</u>
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	<ul style="list-style-type: none">-przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy-skoki zawrotne obunóż przez ławeczkę-przejście równoważne po odwróconej ławce dowolnym krokiem- ćwiczenia korygujące postawę ciała
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none">-bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku,-bieg krótki ze startu wysokiego-odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż,-rzut z miejsca małym przyborem typowym i nietypowym ręką prawą i lewą- marszobieg
<u>Rytm - muzyka – taniec</u>	<ul style="list-style-type: none">-elementy aerobiku i stretchingu-dowolny układ taneczny
<u>Mini koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none">- poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką-podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu,-koźłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu,-rzut piłki do kosza dowolnym sposobem,-wykonać poznane elementy techniczne w trakcie gry
<u>Mini siatkówka</u>	<ul style="list-style-type: none">-poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym,-zagrywkę dolną zza linii 3 m (dowolną ręką),-odbicie piłki sposobem górnym- odbicia sposobem dolnym- zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne.
<u>Mini piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none">-podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,-chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu,-koźłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,-rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem,-poznane elementy techniczne w trakcie gry,
<u>Mini piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none">-prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,-uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą,-strzał piłki do bramki dowolnym sposobem,-poznane elementy techniczne w grze,
<u>Sporty zimowe</u>	<ul style="list-style-type: none">-zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej,
<u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u>	<ul style="list-style-type: none">-chwycić i przerzucać ringo ponad siatkę,-odbijać lotkę ponad siatkę,
<u>Unihokej</u>	<ul style="list-style-type: none">- podania i przyjęcia piłeczki- prowadzenie piłeczki- strzały na bramkę

<u>Tenis stołowy</u>	- trzymanie rakiетки - odbijanie piłeczki
<u>Edukacja zdrowotna</u>	- znaczenie edukacji zdrowotnej dla zdrowia - zasady zdrowego odżywiania - zasady higieny osobistej
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	- regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - zasady zachowania się w sytuacjach zagrożenia

Klasa V

	Uczeń potrafi wykonać
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	-przewrót w przód z marszu, z odbiciem jedno nogą, -przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego (z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy), -chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem, -ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach - ćwiczenia w podporach przygotowujące do stania na rękach
<u>Lekkoatletyka</u>	-przyjmować pozycję startową niską na komendy startera, -bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie, -marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m), -rzut piłeczką palantową z miejsca i z marszu - skok w dal sposobem naturalnym
<u>Mini koszykówka</u>	-doskonalenie podań i chwytów oburącz i jednorącz -doskonali kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą ręki -rzut piłki do kosza z biegu, - krycie zawodnika bez piłki i z piłką -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze
<u>Mini siatkówka</u>	-zagrywkę sposobem dowolnym, dowolną ręką z odległości 4 -5 m, - zagrywka sposobem górnym -obicia piłki sposobem dolnym - rozgrywanie piłki na trzy odbicia - przyjęcie po zagrywce
<u>Mini piłka ręczna</u>	-poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach, -kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, -rzut piłką do bramki dowolnym sposobem, -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze
<u>Mini piłka nożna</u>	-prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą, -uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą, -strzał do bramki wewnętrznym podbicie nogą prawa i lewą
<u>Rytm –muzyka - taniec</u>	-określone ćwiczenia w rytm muzyki, -poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce samodzielnie wybranej, - ćwiczenia na stepach

<u>Sporty zimowe</u>	-zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej
<u>Unihokej</u>	- przyjęcia i podania piłeczki - prowadzenie piłeczki - strzały na bramkę
<u>Tenis stołowy</u>	- odbicia piłeczki z backhendu i forhendu - zagrywka forhendem
<u>Edukacja zdrowotna</u>	- pojęcie zdrowia - sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą - zasady aktywnego wypoczynku
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	- wprowadzanie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego - zasady asekuracji podczas zajęć sportowych

Klasa VI

	Uczeń potrafi wykonać
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	-przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, -przewrót w tył, z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji, -stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją, -chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej, -przeskok kuczny przez skrzynię (3 -4 części) z asekuracją
<u>Lekkoatletyka</u>	-start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m, -biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 -60 m, -marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (około 1500 m) -bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu, -rzut piłeczką palantową z rozbiegu - skok w dal techniką naturalna
<u>Mini koszykówka</u>	-podania i chwyt piłki oburącz w ruchu, -koźlowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą, -poruszanie się w obronie, -rzut z biegu do kosza po koźlowaniu, -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
<u>Mini piłka siatkowa</u>	-odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), -zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 5 m, -stosowanie poznanych elementów w grze.
<u>Mini piłka nożna</u>	-prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, -prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, -strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, - krycie każdy swego - zatrzymanie na jedno tempo i dwa tempa pivot -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

<u>Rytm –muzyka - taniec</u>	-poprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w rytm muzyki z przyborem lub bez przyboru według inwencji własnej, -improwizację ruchową przy wybranej muzyce (dowolna interpretacja muzyki według inwencji własnej),
<u>Sporty zimowe</u>	-zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej.
<u>Unihokej</u>	- przyjęcie podań i przyjęć piłeczki - prowadzenie piłeczki w dwójkach i trójkach -strzały do bramki - zwody - gra w obronie i wyprowadzanie szybkiego ataku
<u>Tenis stołowy</u>	- przebiecia forhendem bekhendem - gry pojedyncze
<u>Edukacja zdrowotna</u>	- pozytywne mierniki zdrowia - metody hartowania organizmu - ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	- zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach -elementy samoobrony : zasłona , unik, pad,

KLASA VII

<u>Gimnastyka</u>	- doskonalenie przewrotów w przód - doskonalenie przewrotów w tył -doskonalenie stania na rękach - nauka przerzutu bokiem - doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię - doskonalenie przeskoku rozkrocznego przez kozła - nauka piramid dwójkowych i trójkowych - ćwiczenia równoważne - przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego - ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach
<u>Lekkoatletyka</u>	- doskonalenie techniki kroku biegowego - doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu - doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobieg terenowe i skoki przez przeszkody - nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym - doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki - doskonalenie rzutów piłką lekarską
<u>Koszykówka</u>	- doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz - prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc - doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa - nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie - nauka zbiórki piłki z tablicy - rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2

	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji - doskonalenie krycia „każdy swego” - doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry - gra szkolna
<u>Piłka siatkowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym -doskonalenie zagrywki sposobem górnym - doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki - nauka wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę - nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu - turniej małych gier 3x3 - gra szkolna - elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową
<u>Piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę -doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku - doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku - nauka zводу pojedynczego ciałem i piłką -gra bramkarza - fragmenty gry - gra szkolna
<u>Piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie prowadzenia piłki slalomem - doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę -doskonalenie zwodów z przenoszeniem stopy nad piłką, - doskonalenie obrony „każdy swego”, - doskonalenie stałych fragmentów gry, - żonglerka piłki stopą, udem i głową, - gra bramkarza, - stosowanie opanowanych elementów w małych grach, - gry i zabawy piłkarskie,
<u>Unihokej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem, - doskonalenie różnych strzałów do bramki, - doskonalenie zwodów, minięcie przeciwnika, - gra w obronie i wyprowadzanie ataku, - gra szkolna 4x4, 5x5,
<u>Rytm muzyka taniec</u>	<ul style="list-style-type: none"> - elementy aerobiku, - elementy stretchingu, - ćwiczenia na stepach, - ćwiczenia wzmacniające przy muzyce, - tworzenie krótkich układów tanecznych, - nowoczesne formy aktywności fizycznej,
<u>Tenis stołowy</u>	<ul style="list-style-type: none"> - nauka zagrywki z rotacją boczną, - doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej, - turniej klasowy,
<u>Edukacja zdrowotna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, - higiena osobista w okresie dojrzewania, - przyczyny i skutki otyłości,

<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych, - zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
---	---

KLASA VIII

<u>Gimnastyka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie łączonych przewrotów w przód i tył, - doskonalenie stania na rękach przy drabinkach, - doskonalenie przerzutu bokiem, - doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię i skoku rozkrocznego przez kozła, - doskonalenie piramid dwójkowych i trójkowych, - przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego, - ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie techniki kroku biegowego, - doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu, - nauka techniki kroku płotkarskiego, - doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegów terenowych i skoki przez przeszkody, - doskonalenie przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym, - doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki z pomiarem odległości, - nauka rozbiegu i odbicia do skoku wzwyż techniką naturalną, - nauka pchnięcia kulą z miejsca,
<u>Koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - łączenie podań i kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych, - zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach, - kozłowanie piłki zakończone rzutem piłki do kosza, - rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2, - doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji, - doskonalenie elementów techniki i taktyki we fragmentach gry, - małe gry 3x3, 4x4, - gra szkolna,
<u>Piłka siatkowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym, - doskonalenie zagrywki sposobem górnym w odpowiednią strefę, - doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki w zespołach dwójkowych i trójkowych, - doskonalenie wystawiania piłki i przebiec atakujące przez siatkę, - nauka zbijania piłki po wystawieniu przez partnera, - ćwiczenia przygotowujące do bloku, - turniej małych gier 3x3, - gra szkolna, - elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową,
<u>Piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - łączenie kozłowania i podań w dwójkach i trójkach, - podania w zespołach zakończone rzutem na bramkę, - doskonalenie zwodów, - wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki we fragmentach gry, - gra szkolna,
<u>Piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę, - współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją,

	<ul style="list-style-type: none"> - wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach, - doskonalenie stałych fragmentów gry, - gra z wykorzystaniem poznanych elementów techniki, - gry i zabawy piłkarskie,
<u>Rytm – muzyka - taniec</u>	<ul style="list-style-type: none"> - elementy aerobiku, - przygotowanie krótkiej rozgrzewki w aerobiku, - elementy stretchingu, - ćwiczenia na stepach, - ćwiczenia wzmacniające przy muzyce, - tworzenie krótkich układów tanecznych, - nowoczesne formy aktywności fizycznej,
<u>Tenis stołowy</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie zagrywki z rotacją boczną, - doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem z podcięciem, - doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej i podwójnej, - turniej klasowy,
<u>Edukacja zdrowotna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych, - pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i dobre samopoczucie, - dobór ćwiczeń relaksacyjnych, - zasady bezpiecznego podnoszenia i przenoszenia dużych i ciężkich przedmiotów,
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - zasady samo asekuracji i asekuracji, - sporty ekstremalne, - umiejętność zachowania się w czasie wypadków i urazów.

Aneks do Przedmiotowych Zasad Oceniania z przyrody oraz biologii obowiązujący podczas nauki zdalnej

1.Podczas lekcji prowadzonych zdalnie obowiązują dotychczasowe PZO.

2.Uczniowie zobowiązani są do realizacji zajęć z wychowania fizycznego w systemie zdalnym, zgodnie z planem lekcji na Platformie Microsoft Teams lub innej wykorzystywanej przez szkołę.

3.W trakcie zajęć będzie realizowana podstawa programowa z uwzględnieniem tygodniowego zakresu materiału i wybranych metod kształcenia w formie zdalnej.

4.Ocenię podlegają następujące elementy pracy ucznia:

Wykonane ćwiczenia w postaci pliku lub zdjęcia (podanie uczniom terminu odsyłania prac, określenie wymagań)

- testy przeprowadzane z wykorzystaniem np. formularza google, usługi classroom czy platform: Quizizz, LearningApps, Kahoot

- odpowiedzi ustne w trakcie lekcji on-line

- praca oraz aktywność podczas lekcji

- inne formy aktywności (projekty edukacyjne, prezentacje multimedialne, referaty)

5.Uczniowie mają obowiązek dostarczać prace pisemne lub inne podlegające ocenie (w postaci pliku lub zdjęcia) poprzez platformę Microsoft Teams, dziennik elektroniczny Librus, pocztę elektroniczną lub w uzasadnionych przypadkach aplikacje Messenger, w terminie podanym przez nauczyciela.

7. Brak odesłanego sprawdzianu, kartkówki lub innego zadania w wyznaczonym terminie będzie skutkowało otrzymaniem minusa, jeśli praca nie zostanie dostarczona w drugim terminie w przypadku

kartkówki lub sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, a w przypadku innego zadania kolejny minus. Plusy i minusy sumują się (zgodnie z założeniami PZO).

8.Rodzice i uczniowie będą informowani o otrzymanych ocenach przez dziennik elektroniczny Librus.

9.Nauczyciel jest do dyspozycji ucznia w godzinach przewidzianych planem nauczania.

10.Rodzice mogą kontaktować się z nauczycielem przy pomocy dziennika elektronicznego Librus lub w uzasadnionych przypadkach telefonicznie.

.....
podpis ucznia

.....
podpis rodzica