

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo–akrobatyczne,
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
- dobiera i wykonuje ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo–ruchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- opanowuje podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych:
 - **koszykówka** – przyjęcie postawy, kozłowanie, podania, rzuty,
 - **piłka nożna** – prowadzenie piłki, podania, strzały,
 - **piłka ręczna** – kozłowanie, podania, rzuty,
 - **siatkówka** – przyjęcie postawy, odbicia, rzucanka siatkarska,
- uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z warunkami szkoły i preferencjami),
- uczestniczy w zabawach i grach ruchowych.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- poprawnie wykonuje bieg i chód,
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych,
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i rozbiegu,
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- skacze w dal z miejsca,
- uczestniczy w marszobiegach i grach wytrzymałościowych.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- tworzy i wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, korzystając z własnej ekspresji ruchowej.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne człowieka,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- mierzy tętno przed i po wysiłku, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- zna zasady bezpiecznego poruszania się i zachowania podczas zajęć,
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku urazu,
- wybiera bezpieczne miejsce zabawy i odpowiedni strój sportowy,
- prawidłowo używa przyborów sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji przy upadkach,
- omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,

- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom,
- współpracuje w grupie i komunikuje się w trakcie gier i ćwiczeń,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- rozwiązuje problemy w sposób kreatywny,
- rozpoznaje emocje związane z wygraną i przegraną,
- wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa IV

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, równowaga, mięśnie brzucha, postawa)	Wykonuje wzorowo ćwiczenia np. trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia.	Wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna i stosuje elementy techniczne kilku gier, dodatkowo rozwija swoje zainteresowania (np. nowe sporty).	Poprawnie stosuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki.	Radzi sobie z większością elementów, ale popełnia błędy techniczne.	Stosuje elementy gier tylko częściowo, wymaga wsparcia.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze zadania.
Lekkoatletyka (bieg, skok, rzut, sztafety, marszobiegi)	Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie poprawia technikę, chętnie podejmuje dodatkowe zadania.	Biega, rzuca i skacze zgodnie z techniką; aktywnie uczestniczy w zabawach.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym, z pomocą nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu.
Taniec	Tworzy i prezentuje rozbudowane układy taneczne; wykazuje dużą kreatywność.	Wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem i muzyką.	Wykonuje układ z drobnymi błędami.	Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu.	Wykonuje tylko fragmenty układu.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, proponuje ćwiczenia innym.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko część ćwiczeń z pomocą.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.

Monitorowanie aktywności (zdolności motoryczne, postawa, tętno)	Samodzielnie mierzy tętno, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski; aktywnie analizuje swoją sprawność.	Zna cechy prawidłowej postawy, potrafi zmierzyć tętno i omówić wyniki.	Mierzy tętno z pomocą nauczyciela, zna część cech postawy.	Wymaga stałego wsparcia w pomiarach i analizie.	Wykonuje tylko najprostsze działania (np. mierzy, ale nie rozumie wyników).
Bezpieczeństwo	Samodzielnie inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, przypomina zasady innym.	Zna i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.	Zna zasady, ale czasem o nich zapomina.	Zna zasady w podstawowym zakresie, wymaga przypominania.	Często łamie zasady, wymaga stałej kontroli.
Kompetencje społeczne	Jest liderem w grupie, motywuje innych, angażuje się w życie sportowe szkoły.	Zawsze przestrzega fair play, współpracuje w grupie, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Czasami uczestniczy biernie, nie zawsze szanuje zdanie innych.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej,
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych (posługuje się właściwym nazewnictwem),
- potrafi w grach zespołowych:

- koszykówka – poruszać się po boisku, koźlować, podawać i rzucać do kosza,
- piłka nożna – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
- piłka ręczna – poruszać się po boisku, koźlować piłkę, podawać i rzucać do bramki,
- siatkówka – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać, wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej,
- uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i warunkami organizacyjnymi),
- uczestniczy w mini-grach i grach szkolnych w wersji uproszczonej,
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji i start,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i w lekkim biegu,
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym,
- omawia korzyści aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (redukcja stresu, poprawa samopoczucia).

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej oceniające szybkość, wytrzymałość, siłę i gibkość,
- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności (miejsce, strój, rozgrzewka),
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać reguł rywalizacji,
- omawia sposoby postępowania przy najczęstszych kontuzjach,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji,
- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; wyjaśnia wpływ postaw na bezpieczeństwo własne, innych oraz środowiska.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry,
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces zależy od wszystkich,
- komunikuje się efektywnie w grupie, buduje relacje przez gry i ćwiczenia w parach,
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w zawodach szkolnych,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów,
- traktuje problemy jako motywację do działania,
- rozpoznaje emocje związane z rywalizacją (wygrana/przegrana),
- współpracuje w grupie, okazując asertywność i empatię,
- motywuje innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- przeciwdziała wykluczeniu, promuje wsparcie,
- rozwiązuje konflikty bez przemocy,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, postawa, rozgrzewka)	Wykonuje wzorowo ćwiczenia prowadzi część rozgrzewki, zna grupy mięśniowe i ich funkcje.	Poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia, przeprowadza część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często z błędami, wymaga pomocy.	Wykonuje proste ćwiczenia tylko przy wsparciu.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Wysokie umiejętności techniczne i taktyczne, zna przepisy wielu gier.	Poprawnie wykonuje elementy gier (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Gra w stopniu podstawowym, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze zadania.
Lekkoatletyka (bieg krótki, przeszkody, pchnięcia, marszobiegi, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania wzorowo, samodzielnie analizuje swoją technikę.	Wykonuje poprawnie biegi, skoki, rzuty, sztafety i marszobiegi.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania lekkoatletyczne, często z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.
Taniec	Tworzy i wykonuje własny układ taneczny, wykazuje dużą kreatywność.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi.	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez zaangażowania.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, wyjaśnia ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, poucza innych.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje zawody.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o	Biernie uczestniczy, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, zdarzają się

		szacunek.	zasadach fair play.		przejawy braku szacunku.
--	--	-----------	---------------------	--	--------------------------

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- wykonuje ćwiczenia gibkościowe (samodzielnie i w parach),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące równowagę i koordynację,
- zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- zna zasady rozgrzewki, przeprowadza ją w grupie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się właściwym nazewnictwem gier zespołowych i rekreacyjnych,
- potrafi w grach zespołowych:
 - koszykówka – poruszać się w obronie i ataku, kozłować, podawać, rzucać do kosza,
 - piłka nożna – prowadzić piłkę, podawać, strzelać, bronić,
 - piłka ręczna – kozłować, podawać, rzucać do bramki, bronić,
 - siatkówka – przyjmować postawę, odbijać, rozgrywać, zagrywać i brać udział w uproszczonej grze,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (w zależności od tradycji i warunków szkoły),
- organizuje w grupie rówieśniczej grę sportową lub rekreacyjną, pełni rolę sędziego.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje marszobieg i biegi terenowe na wyznaczonym dystansie,

- wykonuje rzut lub pchnięcie lekkim przyborem z rozbiegu,
- uczestniczy w sztafecie z przekazywaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal i wzwyż z krótkiego rozbiegu,
- uczestniczy w zabawach i grach rozwijających szybkość, wytrzymałość i siłę.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje podstawowe kroki i figury wybranych tańców tradycyjnych i nowoczesnych,
- odtwarza prosty układ choreograficzny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksacyjne,
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i redukcji stresu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej (szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- potrafi interpretować wyniki testów z pomocą nauczyciela,
- zna podstawowe wskaźniki zdrowotne (tętno, wydolność) i potrafi je mierzyć.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć (strój, rozgrzewka, wybór miejsca),
- zna zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- omawia sposoby reagowania przy urazach i kontuzjach,
- zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w lesie,

- wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,
- okazuje szacunek wobec przeciwników, sędziów, współuczestników,
- współpracuje w grupie, potrafi komunikować się i pełnić różne role (zawodnik, sędzia, kibic),
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- radzi sobie z emocjami w sytuacji wygranej i przegranej,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- wspiera innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność ruchową.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia wzorowo, prowadzi całą rozgrzewkę, potrafi wyjaśnić rolę grup mięśniowych.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi przeprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, poprawia je po uwagach.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, wymaga częstego wsparcia.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, pełni różne role (zawodnik, kapitan, sędzia), organizuje gry.	Zna i stosuje przepisy gier zespołowych, poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje tylko najprostsze działania.
Lekkoatletyka (bieg, przeszkody, marszobiegi, sztafety, skoki, rzuty)	Chętnie podejmuje dodatkowe zadania (np. dłuższe biegi), analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia w minimalnym zakresie.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny,	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i	Wykonuje fragmenty układu z	Wykonuje bardzo proste ruchy bez

	łączy różne style.	tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	technicznymi.	pomocą nauczyciela.	rytmu i zaangażowania.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować w sytuacjach urazów.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, prezentuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia br

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne o podwyższonym stopniu trudności,
- wykonuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe w układach,
- potrafi dobrać ćwiczenia do własnych potrzeb i celów (np. korekcja postawy, poprawa kondycji),
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, zna jej zasady i potrafi wskazać znaczenie poszczególnych elementów.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,

- stosuje elementy techniczne i taktyczne w grze:
 - koszykówka – kożłowanie, podania, rzuty w ruchu, zasłony, krycie,
 - piłka nożna – prowadzenie piłki, podania, strzały, drybling, gra 1x1,
 - piłka ręczna – podania, rzuty w wyskoku, zwody, gra w obronie,
 - siatkówka – zagrywka górna, odbicie sposobem górnym i dolnym, atak w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach sportowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego i organizatora gry.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki z bloków startowych,
- pokonuje bieg przez płotki i przeszkody,
- uczestniczy w marszobiegiach i biegach terenowych o wydłużonym dystansie,
- wykonuje rzut piłką lekarską z rozbiegu, pchnięcie kulą,
- uczestniczy w sztafetach i zna technikę przekazywania pałeczki w biegu,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w grach i ćwiczeniach rozwijających szybkość, siłę, wytrzymałość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje kroki i figury taneczne w bardziej złożonych układach,
- uczestniczy w tworzeniu układu choreograficznego w grupie,
- odtwarza wybrany taniec tradycyjny lub nowoczesny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne po wysiłku,
- potrafi wskazać wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i redukcję stresu,
- zna techniki odpoczynku biernego i czynnego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe zgodne z baterią testów (siła, wytrzymałość, szybkość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki testów, porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady treningu zdrowotnego, potrafi wskazać proste ćwiczenia wspierające kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (miejsce, sprzęt, strój),
- zna zasady bezpieczeństwa podczas gier, ćwiczeń i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna idee olimpizmu i zasadę fair play, stosuje je w praktyce,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej z poszanowaniem przeciwnika i sędziego,
- współpracuje w grupie, pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny),
- zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia wzorowo, prowadzi pełną rozgrzewkę, samodzielnie dobiera ćwiczenia do potrzeb.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi poprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami, koryguje je po uwagach.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często wymaga wsparcia nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypomnienia zasad.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze działania.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobieg, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania wzorowo (np. dłuższe dystanse), analizuje i poprawia technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny w grupie, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w prostych układach, uczestniczy w choreografii grupowej.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje tylko fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.
Relaksacja i odprężenie	Samodzielnie stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki i wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować na	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich	Zna zasady, ale czasami o nich zapomina.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypomnienia.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.

	urazy i wskazać sposoby pomocy.	aktywności.			
Kompetencje społeczne	Jest liderem, organizuje gry i zawody, motywuje innych, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje zasady fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje złożone ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (układy w parach i grupie),
- stosuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe w celu korygowania wad postawy,
- potrafi samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń do poprawy swojej kondycji i sprawności,
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, omawia jej znaczenie i zasady.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy gier i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze:
 - **koszykówka** – podania, rzuty z wyskoku, obrona indywidualna i strefowa,
 - **piłka nożna** – gra w ataku i obronie, drybling, strzały w różnych sytuacjach,
 - **piłka ręczna** – zwody, rzuty z wyskoku, obrona, współdziałanie w drużynie,
 - **siatkówka** – odbicia, rozgrywanie, zagrywka, atak i obrona w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi organizować grę, pełnić funkcję sędziego i kapitana drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- uczestniczy w biegach średnich i dłuższych (marszobieg, bieg terenowy),
- pokonuje bieg przez płotki,
- wykonuje pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską lub innym przyborem,
- bierze udział w sztafetach z prawidłowym przekazaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość, siłę, szybkość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- odtwarza i wykonuje złożone układy taneczne,
- uczestniczy w tworzeniu choreografii grupowej,
- zna i prezentuje wybrane tańce tradycyjne i nowoczesne.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe po wysiłku,
- zna i omawia techniki odpoczynku czynnego i biernego,
- potrafi wskazać rolę aktywności fizycznej w redukcji stresu i dbaniu o zdrowie psychiczne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki i porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady planowania treningu zdrowotnego i potrafi wskazać przykłady ćwiczeń wspierających kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (strój, miejsce, sprzęt),
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków,
- zna zasady ochrony środowiska w czasie aktywności.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i stosuje zasadę fair play w praktyce,
- współpracuje w grupie i pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny, kibica),
- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- rozpoznaje i kontroluje emocje związane z rywalizacją sportową,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia wzorowo, samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do celów treningowych, prowadzi pełną rozgrzewkę.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie, prowadzi część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z drobnymi błędami.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, często z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia przy wsparciu.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy	Poprawnie wykonuje elementy techniczne i	Gra z zaangażowaniem, ale	Uczestniczy w grach	Bierny udział, wykonuje

	techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	popęnia błędy techniczne i taktyczne.	uproszczonych, wymaga przypomnienia zasad.	najprostsze działania.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, rzuty, skoki, uczestniczy w sztafetach i marszobiegach.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style, współtworzy choreografię grupową.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w złożonych układach tanecznych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu tanecznego przy wsparciu.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.
Relaksacja i odprężenie	Stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie psychiczne.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko proste ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki, planuje własny trening zdrowotny.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia wyniki z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podje muje próbę wykonania testów z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi udzielić pomocy przy urazach, wskazuje zasady ochrony środowiska.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasami ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypomnienia.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, pełni różne role, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności we współpracy.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.