

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV- VIII NOWA  
PODSTAWA PROGRAMOWA**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne:**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie 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.

**Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna):**

1. Postawa i aktywność ucznia
2. Poziom umiejętności ruchowych
3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej

<b>Obszar oceniania</b>	<b>Przedmiot oceny</b>
<b>Postawa ucznia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywność i zaangażowanie</li> <li>- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)</li> <li>- systematyczność udziału w zajęciach - postawa wobec przedmiotu</li> <li>- wywiązywanie się z postawionych zadań</li> </ul>
<b>Poziom umiejętności ruchowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia</li> <li>- testy sprawności fizycznej</li> <li>- sprawdziany umiejętności</li> </ul>
<b>Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość zasad zdrowego stylu życia - podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych</li> <li>- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności</li> <li>- znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego, -znajomość zasad asekuracji i samoochrony</li> </ul>

### **Zasady oceniania:**

1. Ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawiają wspólnie nauczyciele prowadzący zajęcia lekcyjne (wychowanie fizyczne i pływanie).
2. Przy ocenianiu ucznia na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia, aktywność i zaangażowanie, a także umiejętności i wiadomości.
3. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego; dopuszczalne są trzy braki stroju w semestrze, każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną z aktywności.
4. Uczeń otrzymuje z aktywności „+” – za 3 „+” otrzymuje ocenę bardzo dobry.
5. Uczeń otrzymuje „-”, za brak zaangażowania i nie wykonywanie poleceń, 3 „-”, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z aktywności.
6. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi.
7. Zwolnienia lekarskie należy niezwłocznie przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego.

### **1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH:**

#### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
6. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.

#### **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku.

#### **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć ( dopuszcza się 1 ocenę niedostateczną za brak stroju).
3. Zdarzają się nieobecności na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.

#### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Do zajęć nie jest przygotowany.
4. Bardzo często opuszcza zajęcia.

## 2. UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI

### KLASA IV

**Lekkoatletyka:**

- Nauka techniki kroku biegowego,
- Nauka biegu krótkiego ze startu wysokiego,
- Biegi wytrzymałościowe i marszobiegi terenowe,
- Nauka skoku w dal techniką naturalną,
- Rzuty przyborami typowymi i nietypowymi,

**Gimnastyka:**

- Nauka przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Skoki obunóż, zawrotne przez ławeczkę,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

**Koszykówka:**

- Nauka poruszania się po boisku bez piłki i z piłką,
- Nauka podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchu,
- Nauka rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- Ćwiczenia przygotowujące do obrony,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona,

**Piłka siatkowa:**

- Nauka poruszania się po boisku i postawy siatkarskiej,
- Nauka odbić sposobem górnym,
- Nauka odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem dolnym,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona,

**Piłka ręczna:**

- Nauka poruszania się po boisku,
- Nauka podań i chwytów półgórných,
- Nauka kozłowania piłki,
- Nauka rzutów do bramki z miejsca,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona,

#### **Piłka nożna:**

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Gry i zabawy piłkarskie,

#### **Unihokej:**

- Nauka przyjęć i podań piłeczki,
- Nauka prowadzenia piłeczki,
- Nauka strzałów do bramki,
- Gra bramkarza,
- Zabawy i gry uproszczone,

#### **Rytm – muzyka - taniec:**

- Elementy aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Proste ćwiczenia na stepach,

#### **Tenis stołowy:**

- Nauka trzymania raketki,
- Nauka odbić piłeczki,

#### **Edukacja zdrowotna:**

- Znaczenie edukacji zdrowotnej dla zdrowia,
- Zasady zdrowego odżywiania,
- Zasady higieny osobistej,

#### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- Zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- Zasady zachowania się w sytuacjach zagrożenia,

### **KLASA V**

#### **Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Nauka startu niskiego i bieg krótki,
- Biegi wytrzymałościowe, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- Nauka skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu,
- Rzuty piłeczką z rozbiegu,

#### **Gimnastyka:**

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,

- Nauka przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu,
- Ćwiczenia w podporach przygotowujące do stania na rękach,
- Ćwiczenia przygotowujące do skoków przez skrzynię i kozła,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

**Koszykówka:**

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą ręki kozłującej,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- Nauka krycia zawodnika bez piłki i z piłką,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

**Piłka siatkowa:**

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,

□

Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym, ćwiczenia przygotowujące do zagrywki sposobem górnym,

- Nauka przyjęcia piłki po zagrywce, □ Nauka rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

**Piłka ręczna:**

- Doskonalenie podań i chwytów półgórnym,
- Doskonalenie kozłowania piłki,
- Doskonalenie rzutów do bramki z miejsca,
- Nauka rzutu do bramki z biegu,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona,

**Piłka nożna:**

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Gry i zabawy piłkarskie,

**Unihokej:**

- Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- Doskonalenie prowadzenia piłeczki,
- Doskonalenie strzałów do bramki,
- Gra bramkarza,
- Gra szkolna,

**Rytm – muzyka - taniec:**

- Elementy aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Proste ćwiczenia na stepach,

**Tenis stołowy:**

- Doskonalenie odbić piłeczki z backhendu i forhendu,
- Nauka zagrywki z forhendu,

**Edukacja zdrowotna:**

- Pojęcie zdrowia,
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- Zasady aktywnego wypoczynku,

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- Wprowadzanie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- Zasady asekuracji podczas zajęć sportowych,

**KLASA VI**

**Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,

□

- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z pomiarem odległości, Doskonalenie rzutów piłeczką z rozbiegu,

#### **Gimnastyka:**

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Nauka przewrotów w tył do różnych pozycji końcowych,
- Nauka stania na rękach,
- Ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
- Nauka przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Nauka przeskoku rokrocznego przez kozła,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

#### **Koszykówka:**

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
  - Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
  - Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa, □
- Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa, pivoty,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu z prawej i lewej strony,
  - Krycie „każdy swego”,
  - Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
  - Gra szkolna,

#### **Piłka siatkowa:**

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie przyjęcia piłki po zagrywce,
- Doskonalenie rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Ćwiczenia przygotowujące do ataku: plasowanie piłki,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,

#### **Piłka ręczna:**

- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu,
- Nauka rzutu do bramki z przeskoku,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

#### **Piłka nożna:**

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Doskonalenie zwodów,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,

□

- Gry i zabawy piłkarskie,

#### **Unihokej:**

- Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- Doskonalenie prowadzenia piłeczki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- Nauka zwodów,
- Nauka gry w obronie i wyprowadzanie szybkiego ataku,

Gra szkolna,

#### **Rytm - muzyka**

- Elementy aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Proste ćwiczenia na stepach,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce, **Tenis stołowy:**
- Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- Gry i zabawy,

#### **Edukacja zdrowotna:**

- Pozytywne mierniki zdrowia,
- Metody hartowania organizmu,
- Ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

#### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach,
- Elementy samoobrony: zasłona, unik, pad,

### **KLASA VII**

#### **Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi 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,

#### **Gimnastyka:**

- Doskonalenie przewrotów w przód,
- Doskonalenie przewrotów w tył,
- Doskonalenie stania na rękach,
- Nauka przerzutu bokiem,
- Ćwiczenia równoważne,
- Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

#### **Koszykówka:**

- 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,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji, □ Doskonalenie krycia

„każdy swego”,

Doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry,

- Gra szkolna,

#### **Piłka siatkowa:**

- Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki,
- Nauka wystawiania piłki i przebiecie atakujące przez siatkę,
- Nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,
- Elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową,

#### **Piłka ręczna:**

- 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 zwodu pojedynczego ciałem i piłką,
- Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji,
- Gra bramkarza,
- Fragmenty gry,
- Gra szkolna,

#### **Piłka nożna:**

- 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,

#### **Unihokej:**

- 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,

#### **Rytm-muzyka:**

- Elementy aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Ćwiczenia na stepach,

□

- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- Nowoczesne formy aktywności fizycznej,

**Tenis stołowy:**

- Nauka zagrywki z rotacją boczną,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- Turniej klasowy,

### **Edukacja zdrowotna:**

- Sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- Higiena osobista w okresie dojrzewania,
- Przyczyny i skutki otyłości,

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- Najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych,
- Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,

## **KLASA VIII**

### **Lekkoatletyka:**

- 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), marszobiegi terenowe 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,

### **Gimnastyka:**

- Doskonalenie łączonych przewrotów w przód i tył,
- Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach,
- Doskonalenie przerzutu bokiem,
- Doskonalenie piramid dwójkowych i trójkowych,
- Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

### **Koszykówka:**

- 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,

### **Piłka siatkowa:**

- 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 przebiecie 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,

#### **Piłka ręczna:**

- 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,

#### **Piłka nożna:**

- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- Współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją,
- Wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach,
- Doskonalenie stałych fragmentów gry,
- Gra z wykorzystaniem poznanych elementów techniki,
- Gry i zabawy piłkarskie,

#### **Unihokej:**

- Doskonalenie prowadzenia piłeczki zakończone strzałem do bramki,
- Doskonalenie zwodów i minięcia przeciwnika z wykorzystaniem bandy,
- Rozgrywanie ataku pozycyjnego,
- Gra szkolna z założeniami taktycznymi,

#### **Rytm – muzyka - taniec:**

- Elementy aerobiku,
- Przygotowanie krótkiej rozgrzewki w aerobiku,
- Elementy stretchingu, □ Ćwiczenia na stepach,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- Nowoczesne formy aktywności fizycznej,

#### **Tenis stołowy:**

- Doskonalenie zagrywki z rotacją boczną,
- Doskonalenie przebiccia forhendem i bekhendem z podcięciem, □ Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej i podwójnej, □ Turniej klasowy,

#### **Edukacja zdrowotna:**

- 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,

#### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- Zasady samoasekuracji i asekuracji, □ Sporty ekstremalne,
- Umiejętność zachowania się w czasie wypadków i urazów.

*Opracował  
Piotr Olchowik*