**Klasa IV**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA**

**Szczegółowe warunki i sposób oceniania**

* Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457)Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowania uczniów w szkołach publicznych;
* Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
* Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, §9.1,2;
* Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

**Wymagania przedmiotowe i programowe**

**Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne**

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność** / **zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami iRozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywaniaprzez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.Roz. 2, §4.1.2.3;
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
18. Obszary podlegające ocenianiu to **systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.**
19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący.  Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+) za zadania zlecone przez nauczyciela.
20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania.Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

**Obszary podlegające ocenie**

**Systematyczność.**
Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

**Aktywność.**O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

**Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.**
W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWWitp.W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:**

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności– poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.
4. Aktywność dodatkowa – zawody sportowe

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar oceny** | **SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych** |
| **SystematycznośćRegularność**  | **Regularność uczestnictwa na lekcjach WF****Uczeń nieobecny - NB****Uczeń niećwiczący – NC / BS****Uczeń niedysponowany – NDUczeń spóźniony -SP**Wszelkie zwolnieniau sprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.Nieobecność do 2 tygodni (choroba/**zwolnienie lekarskie)** – maksymalna ocena bardzo dobra.Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/**zwolnienie lekarskie)**– brak oceny  | **O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału uczniaw 16 jednostkach lekcyjnych** |
| **6 celująca** | **5bardzodobra** | **4dobra** | **3****dostate-czna** | **2****Dopu-szczająca** | **1niedo-stateczna** |
| 16-15 | 14-12 | 11-9 | 8-6 | 5-3 | >2 |
| **Umiejętności****Wiadomości** | **Ruchowe** | Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia. |
| **Inne** | Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.  |
| **Praktyczne stosowanie wiedzy** | Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na  |
| **Aktywność** **Zaangażowanie** | **Uczeń** może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych. | **O ocenie decyduje liczba minusów** |
| **6 celująca** | **5bardzodobra** | **4dobra** | **3****Dostate-czna** | **2****Dopu****-szczająca** | **1niedosta-teczna** |
| 0 | 1-2 | 3-5 | 6-8 | 9-12 | >13 |
| **Aktywność dodatkowa** | **Sport** | Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe. |
| **Rekreacja** | Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. |

1. **Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych**

**Klasa IV**

|  |
| --- |
| **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe** |
| **1.1** | wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; |
| **1.2** | wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomośćkręgosłupa; |
| **1.3** | dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; |
| **1.4** | wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |
| **1.5** | wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową. |
| **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne** |
| **2.1** | potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłkii gra w rzucankę siatkarską; |
| **2.2** | uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; |
| **2.3** | uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej. |
| **Dział III. Lekkoatletyka** |
| **3.1** | wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; |
| **3.2** | uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; |
| **3.3** | wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych; |
| **3.4** | wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych; |
| **3.5** | wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych; |
| **3.6** | wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie. |
| **Dział IV. Taniec** |
| **4.1** | wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresjęruchową. |
| **Dział V. Relaksacja i odprężenie** |
| **5.1** | wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym. |
| **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej** |
| **6.1** | rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka; |
| **6.2** | wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; |
| **6.3** | mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. |
| **Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności** |
| **7.1** | 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. |
| **Dział VIII. Kompetencje społeczne** |
| **8.1** | 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;15. wzmacnia poczucie własnej wartości;16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy. |

**Minigry zespołowe**

**Minikoszykówka**
1. Porusza się z piłką i bez piłki w ataku i obronie z uwzględnieniem zasad poruszania
się w minikoszykówce.
2. Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu w określonym tempie i kierunku.
3. Stosuje kozłowanie po prostej, po łuku i slalomem, ręką dalszą od przeciwnika.
4. Wykonuje podania i chwyty piłki w parach w miejscu i w ruchu; dobiera odpowiedni rodzaj podania do sytuacji.
5. Oddaje rzuty do kosza z różnych pozycji z miejsca i po zatrzymaniu
(na jedno i dwa tempa).
6. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości.
7. Stosuje poznane elementy techniczne w uproszczonych grach i minigrach
z przestrzeganiem zasad gry.
8. Ocenia skuteczność wybranych zagrań ofensywnych i defensywnych.
**Minipiłka ręczna**
1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami minipiłki ręcznej – z piłką i bez piłki.
2. Wykonuje podania i chwyty jednorącz w miejscu i w ruchu, z różnej odległości.
3. Kozłuje piłkę jednorącz po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu.
4. Oddaje strzał do bramki z różnych pozycji – z miejsca i po kozłowaniu.
5. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z zachowaniem zasad gry.
6. Stosuje techniki ofensywne i defensywne w grach uproszczonych.
7. Rozróżnia role zawodników w grze i pełni proste funkcje taktyczne
(np. skrzydłowy, bramkarz).
**Minipiłka siatkowa**
1. Przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską w zależności od sytuacji.
2. Porusza się po boisku krokami odstawno-dostawnymi i skrzyżnymi.
3. Wykonuje chwyt i zagrywkę górną z miejsca lub po podrzucie.
4. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym – samodzielnie i z partnerem.
5. Różnicuje siłę i kierunek odbicia w grze zadaniowej.
6. Stosuje poznane techniki w grach uproszczonych – „rzucanka siatkarska”, „siatkonoga”, „serwogra”.
**Minipiłka nożna**
1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.
2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.
3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych
(np. 3x3).
6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

**Gry i formy rekreacyjne**

**Ringo**1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.
4. Rzuca i chwyta kółko w parach i prostych zadaniach ruchowych.
5. Przestrzega uproszczonych zasad gry – np. kolejności serwu, granic boiska.
6. Respektuje przeciwnika i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
7. Uczestniczy w zabawach i formach zadaniowych z elementami Ringo
(np. „rzucanie do celu”, „rzut do pola”).
8. Dba o bezpieczeństwo własne i innych w trakcie rzucania i łapania kółka.

**Kwadrant**1. Rozpoznaje pole gry, porusza się po nim zgodnie z uproszczonymi zasadami Kwadranta.
2. Rzuca piłkę jednorącz ruchem półgórnym do wyznaczonego pola przeciwnika
z zachowaniem prostego toru lotu.
3. Chwyta piłkę techniką kampy (jednorącz), stojąc w miejscu lub po krótkim ruchu.
4. Odbija piłkę płaskim palantem (rakietką lub ręką) w wyznaczonym kierunku, w prostych zadaniach.
5. Porusza się po boisku w polu walki i wybijania – zna role zawodników.
6. Zna uproszczone zasady gry (np. zmiana pozycji po utracie piłki, zdobywanie punktów).
7. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
8. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas rzucania i odbijania piłki.

**Unihokej**1. Rozpoznaje sprzęt do gry w unihokeja (kij, piłeczka, bramka) i potrafi prawidłowo
go używać.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, kij trzymany oburącz.
3. Porusza się z kijem po linii prostej i w prostych torach przeszkód.
4. Prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem z zachowaniem kontroli.
5. Podaje piłeczkę kijem do partnera w miejscu i po krótkim ruchu.
6. Wykonuje strzały do bramki z miejsca po podaniu lub prowadzeniu.
7. Uczestniczy w uproszczonych formach gry 2x2, 3x3.
8. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play
(nie podnosi kija, unika kontaktu).
9. Współpracuje z partnerem podczas zadań i zabaw z piłeczką i kijem. **Badminton**1. Rozpoznaje sprzęt do gry w badmintona (rakietka, lotka) i prawidłowo go trzyma.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, rakietka w dłoni forhendowej.
3. Porusza się po wyznaczonym polu w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
4. Uderza lotkę z miejsca forhendem, w górę, z niewielką siłą.
5. Odbija lotkę do partnera w parach w wolnym tempie i z zachowaniem kontroli.
6. Stosuje prostą wymianę: odbicie, przechwycenie, odbicie.
7. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w pracy z rakietką i lotką.
8. Rozróżnia i nazywa podstawowe elementy gry: serw, odbicie, pole gry.
9. Uczestniczy w zabawach ruchowych z lotką i rakietką („Lotka na trasie”, „Zbij lotkę”, „Serwuj i biegnij”). **Tenis stołowy**1. Rozpoznaje sprzęt do gry: rakietkę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt rakietki (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki rakietką w miejscu pionowo w górę.
4. Wykonuje podbijanie piłeczki w marszu i w truchcie utrzymując kontrolę.
5. Odbija piłeczkę do partnera po prostej linii w uproszczonym zadaniu w parach.
6. Porusza się przy stole w przód, tył i bok zgodnie z kierunkiem zagrania.
7. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzega ich.
8. Uczestniczy w zabawach z piłeczką i rakietką (np. „Wyścig z piłeczką na rakietce”, „Celuj do kwadratu”).

**Frisbee**1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.
3. Łapie dysk dwoma rękami („kanapkowo”) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. „Łapanka”, „Frisbee w kole”,
„Celuj do pola”.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.
**Żywy kosz**1. Zna podstawowe zasady gry „Żywy kosz” (np. cel gry – wrzucenie piłki do obręczy trzymanej przez zawodnika z drużyny).
2. Rozpoznaje rolę „żywego kosza” i potrafi ją pełnić – stabilna pozycja, gotowość
do przyjęcia piłki.
3. Porusza się z piłką i bez piłki, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu i podania.
4. Wykonuje podania piłki: oburącz, jednorącz z miejsca, do partnera.
5. Rzuca piłkę do „żywego kosza” z miejsca, z niewielkiej odległości – celnie
i bezpiecznie.
6. Chwyta piłkę rzuconą przez partnera i współpracuje w prostych układach podaniowych.
7. Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami – przestrzega zasad, nie przemieszcza
się z piłką.
8. Respektuje decyzje nauczyciela i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
9. Zachowuje bezpieczeństwo – unika kontaktu fizycznego i przestrzega przestrzeni gry.
**Cztery ognie usportowione**1. Zna i stosuje podstawowe zasadygry „cztery ognie usportowione”
(boisko podzielone na dwa pola, rola ataku i obrony, zasada „zbicia”).
2. Rozróżnia funkcje gracza aktywnego i gracza zbitego – wie, kiedy i jak zawodnik może wrócić do gry.
3. Potrafi celnie rzucać piłką do przeciwnika zgodnie z zasadami (bez agresji, poniżej linii barków).
4. Unika piłki rzucanej przez przeciwnika**,** stosując proste uniki: odskok, przysiad, skłon, obrót.
5. Chwyta piłkę rzuconą przez przeciwnika, by „uwolnić” partnera z własnej drużyny.
6. Współpracuje z graczem zbitym, przekazując piłkę i wspierając eliminację przeciwników.
7. Gra zgodnie z zasadami fair play – nie przeszkadza innym, nie oszukuje, szanuje przeciwnika.
8. Reaguje na sygnały sędziego/nauczyciela – respektuje decyzje dotyczące punktów
i zbicia.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa – nie rzuca z nadmierną siłą, zachowuje odległość
i uwagę.

**Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.**1. Przestrzega podstawowych zasad zabaw i minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.
2. Współpracuje z partnerem i zespołem podczas zadań ruchowych.
3. Respektuje ustalone zasady gry oraz sygnały nauczyciela.
4. Gra zgodnie z zasadami fair play (np. nie przeszkadza innym, nie oszukuje).
5. Cieszy się z sukcesów drużyny i akceptuje porażkę.
6. Angażuje się w zabawę niezależnie od swojej roli w zespole.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa (np. unika zderzeń, kontaktów fizycznych).
8. Potrafi przyjąć rolę pomocnika, obserwatora, „sędziego pomocniczego”.
9. Rozwiązuje drobne nieporozumienia w duchu współpracy.
10. Okazuje życzliwość wobec przeciwników i kolegów z zespołu.

**Lekkoatletyka**

**Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu**1. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas biegu i chodu.
2. Zachowuje rytm i długość kroku.
3. Koordynuje pracę rąk i nóg.
4. Zachowuje linię biegu.
5. Dostosowuje tempo ruchu do zadania.
**Wykonuje elementy sztafetowe z przyborem lub bez niego**1. Przekazuje pałeczkę w ruchu.
2. Zachowuje odpowiedni moment przekazania.
3. Dopasowuje prędkość biegu do partnera.
4. Stosuje start lotny lub wysoki.
5. Zachowuje tor i porządek biegu.
**Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu**1. Ustawia ciało do rzutu.
2. Wykonuje zamach oburącz lub jednorącz.
3. Rzuca piłką, woreczkiem, ringiem na odległość lub do celu.
4. Kontroluje tor i siłę rzutu/
5. Zachowuje stabilność po wyrzucie.

**Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.**1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.
2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.
3. Rozpoczyna bieg dynamicznie>
4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.
5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.
**Wykonuje skok w dal z miejsca.**1. Ustawia ciało do odbicia.
2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.
3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.
4. Ląduje z ugięciem kolan.
5. Ocenia odległość skoku.
Tor: „Skoki przez kolorowe pola” – przeskoki z odbicia.
**Wykonuje marszobiegi w równym rytmie.**1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.
2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.
3. Reguluje oddech i postawę.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.
5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.
**Taniec**

**Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.**1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała.
2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu.
3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce.
4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec.
5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu.
**Relaksacja i odprężenie**

**Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.**

**Treści nauczania:**1. Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej i leżącej dla poprawy samopoczucia.
2. Wykonuje ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśni po wysiłku fizycznym.
3. Utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych.
4. Koordynuje oddech z ruchem w prostych sekwencjach rozciągająco-oddechowych.
5. Wykorzystuje elementy zabaw relaksujących do obniżenia napięcia psychoruchowego.
**Zabawy:**
1. “Śpiące misie” – dzieci leżą bez ruchu, nasłuchując dźwięków.
2. “Balonik” – nadmuchiwanie wyimaginowanego balona rytmicznym oddechem.
3, “Kto jest najbardziej rozluźniony?” – konkurencja na największe rozluźnienie mięśni.
4. “Wiatr i drzewo” – falujące ręce i tułów naśladujące ruch drzewa na wietrze.
5. “Kolorowy oddech” – wyobrażanie sobie koloru przy wdechu i wydechu.
**Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

**Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka.** W**ymienia cechy prawidłowej postawy ciała.** M**ierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.**

**Treści nauczania:**1. Rozróżnia zdolności motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja
i gibkość.
2. Wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej i siedzącej.
3. Obserwuje i opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
4. Mierzy tętno przy użyciu palców lub prostego pulsometru.
5. Porównuje tętno spoczynkowe i powysiłkowe wraz z wsparciem nauczyciela.
4. Przysiady z rękoma wzdłuż ciała.
5. Siadanie i wstawanie z krzesła przez 30 sekund.
**Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych
i słabych stron sprawności fizycznej:**1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo
-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.
**Bezpieczeństwo w aktywności**

**Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.**
Wskazuje, czego nie wolno robić na sali i boisku.
Tłumaczy, jakie zachowania stwarzają zagrożenie.
Wymienia zasady wchodzenia i wychodzenia z obiektu sportowego.
**Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.**
Wskazuje kierunki poruszania się podczas gier i zabaw.
Unika kolizji z innymi uczniami i przeszkodami.
Obserwuje otoczenie w czasie biegu lub zabawy.
**Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.**
Rozpoznaje rolę nauczyciela, pedagoga, rodzica, ratownika.
Informuje odpowiednią osobę o urazie swoim lub kolegi.
Opisuje w prostych słowach, co się stało.
**Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.**
Przestrzega zasad fair play i unika niebezpiecznych kontaktów fizycznych.
Utrzymuje bezpieczny dystans w czasie ćwiczeń i gier.
Wykonuje polecenia nauczyciela zgodnie z instrukcją.
**Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.**
Wskazuje, gdzie można się bezpiecznie bawić w sali, na boisku i w terenie.
Unika miejsc śliskich, zanieczyszczonych, o nierównej nawierzchni.
Sprawdza, czy teren zabawy jest odpowiednio przygotowany.
**Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.**
Zakłada buty sportowe z odpowiednią podeszwą.
Dostosowuje ubiór do pogody (czapka zimą, lekki strój latem).
Przebiera się przed i po zajęciach.
**Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.**
Używa piłki, skakanki, kółka ringo zgodnie z zasadami.
Nie rzuca sprzętem w sposób zagrażający innym.
Odkłada przybory po skończonych ćwiczeniach.
**Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.**
Ćwiczy turlanie się, przetaczanie na plecach i bokach.
Opanowuje umiejętność kontrolowanego lądowania.
Wykonuje przewroty przy asekuracji nauczyciela.
**Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.**
Wymienia podstawowe zasady kąpieli pod opieką dorosłych.
Wskazuje zagrożenia w górach (osuwiska, mgła, brak sprzętu).
Nie niszczy roślin i nie śmieci na terenach zielonych.
Rozpoznaje oznakowania szlaków i stref zakazu.

**Kompetencje społeczne**

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosujączasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspierainnych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyrażaswoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf
(np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli sięnimi z grupą i rozmawiao ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziałaz grupą z empatią i zrozumieniem.
12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promujepostawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę**,** szukanie kompromisu
i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania
i kształtujepozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

**Strój:**

Podczas lekcji obowiązuje strój sportowy:

a) koszulka biała, spodenki sportowe czarne lub granatowe,

b) w zajęciach w terenie w zależności od warunków pogodowych koszulka, spodenki sportowe. getry, dres, czapka, rękawiczki, szalik,

c) miękkie obuwie sportowe przeznaczone tylko i wyłącznie na wychowanie fizyczne na jasnej podeszwie tzw. ,,halówki”.

**Organizacja zajęć:**

Lekcje rozpoczyna się i kończy zbiórką, w której wszyscy uczestniczą - ćwiczący i niećwiczący.

Zbiórkę przeprowadza wyznaczony uczeń w obecności nauczyciela.

Rzeczy wartościowe można zostawiać u nauczyciela a nie w szatni, za w/w rzeczy pozostawione w szatni nauczyciel ani szkoła nie ponosi odpowiedzialności.

**Bezpieczeństwo na lekcji:**

Dla bezpieczeństwa :

uczeń wykonuje polecenia nauczyciela,

zna regulaminy hali sportowej, boisk szkolnych, siłowni,

podczas zajęć stosuje zasadę 'fair play",

podczas zajęć nie posiada zbędnych ozdób/ zegarka, łańcuszków, kolczyków, bransoletek itp./,

dba o wygląd zewnętrzny / obcięte i nie pomalowane paznokcie, nie pomalowane, spięte włosy/.