

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV - VIII

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz edukację zdrowotną uczniów.

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 całonocnej aktywności fizycznej.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia

2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

-bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;

-20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu; -podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

-skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz

wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

5. Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (przestrzeganie regulaminu obiektów sportowych – hali, sali gimnastycznej, sali korekcyjnej, boisk zewnętrznych, szatni wf i korzystania ze sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika (szacunek względem partnera oraz przestrzeganie zasady fair play w stosunku do przeciwników)
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

SPOSOBY OCENIANIA:

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
- Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
- Na początku roku szkolnego nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego
- Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego (w klasach IV i V brany pod uwagę jest również systematyczny udział w zajęciach nauki pływania).
- Oceny są jawne dla ucznia oraz jego opiekunów prawnych.
- Oceny bieżące oraz półroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
- Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
- Rodzice uczniów zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
- Podwyższenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego może nastąpić wskutek systematycznego uczestnictwa ucznia w sportowych zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz godnego reprezentowania szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, (częste braki stroju, nieuzasadnione zaświadczeniem lekarskim częste zwolnienia przez rodzica, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji).
- Brak gotowości ucznia do aktywnego udziału w lekcji wychowania fizyczne oznacza: brak odpowiedniego stroju sportowego lub obuwia związanego z jasną podeszwą, zbyt długie paznokcie, biżuteria w przypadku dziewcząt, niezwiązane włosy.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 3 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie podczas zajęć wychowania fizycznego.
- Zawsze jest zdyscyplinowany w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i współwiczących.
- Charakteryzuje się godną naśladowania postawą koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Umie przeprowadzić rozgrzewkę adekwatną do tematu lekcji.
- Zna przepisy obowiązujące w grach sportowych oraz ustosunkowuje się do nich podczas zajęć lekcyjnych.
- Stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Powinien uczestniczyć regularnie w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz reprezentować szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.
- Zna zasady zdrowego stylu życia.

Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 3 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Umie poprowadzić rozgrzewkę ogólną.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych SKS.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
- Posiada adekwatną do wieku wiedzę na temat rozwoju fizycznego i zdrowego trybu życia.

Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 4-5 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest aktywny na lekcji.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości. • Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 6-7 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia. • W stopniu dostatecznym przeprowadza rozgrzewkę.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w życiu sportowym szkoły.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej (rozwój fizyczny, zdrowy tryb życia, technika wykonywania poszczególnych elementów, podstawowe zasady gier sportowych).

Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania)
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 8-9 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). • Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz w ciągu półrocza zgłosił 10 lub więcej razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności. • Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

PÓŁROCZE I

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego. Bieg na dystansie 60m. Mini

piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka). Odbicia sposobem górnym po własnym narzucie.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki w miejscu i ruchu. Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki oraz podania po ziemi.

Pływanie: Technika pracy nóg w stylu kraulowym i grzbietowym.

Unihokej: Prowadzenie piłeczki kijem.

PÓŁROCZE II

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Próba siły mięśni brzucha– 30 sekund.

Lekkoatletyka: Skok w dal z miejsca. Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym do współwiczającego.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki. Podania piłki w ruchu do współwiczającego.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki. Rzut do bramki z miejsca.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki.

Pływanie: Technika pracy rąk w stylu kraulowym i grzbietowym.

Unihokej: Prowadzenie piłeczki zakończone strzałem do bramki.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

PÓŁROCZE I

Gimnastyka: Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Mini piłka

siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Mini piłka ręczna: Podania piłki jednorącz sposobem górnym oraz po koźle w miejscu ze współwiczającym. Mini piłka nożna: Podania piłki oraz przyjęcie piłki wykonywane ze współwiczającym w miejscu.

Pływanie: Technika pracy rąk i nóg w stylu kraulowym i grzbietowym.

Unihokej: Podania w miejscu do współwiczającego.

PÓŁROCZE II

Gimnastyka: Przewrót w przód z marszu. Lekkoatletyka: Bieg terenowy.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym oraz dolnym.

Mini koszykówka: Rzut piłki do kosza z dalszej odległości.

Mini piłka ręczna: Podania piłki sposobem górnym oraz po koźle w biegu ze współwiczającym.

Mini piłka nożna: Podania piłki oraz przyjęcie piłki wykonywane ze współwiczającym w ruchu.

Pływanie: Wybrane elementy techniki pracy rąk i nóg w stylu klasycznym i motylkowym.

Unihokej: Podania oraz przyjęcia piłeczki w po podaniu w miejscu współwiczającego.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

PÓŁROCZE I

Gimnastyka: Stanie na rękach.

Lekkoatletyka: Bieg na 100m ze startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu (dwutakt) Mini piłka ręczna: Podania piłki jednorącz sposobem górnym oraz po koźle w biegu ze współwiczającym.

Mini piłka nożna: Podania piłki oraz przyjęcie piłki wykonywane ze współwiczającym w ruchu zakończone strzałem na bramkę. Unihokej: Podania piłeczki w ruchu.

PÓŁROCZE II

Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła. Lekkoatletyka: Skok w dal z rozbiegu.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym oraz dolnym razem ze współwiczającym.

Mini koszykówka: Podania piłki w ruchu do współwiczającego zakończone dwutaktem.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z biegu oraz po podaniu w ruchu. Mini piłka nożna: Wykonanie wybranego elementu stałego gry w różnych wariantach ilościowych.

Unihokej: Podania piłeczki w ruchu zakończone strzałem na bramkę.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII

UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

PÓŁROCZE I

Gimnastyka: Wykonuje wybraną piramidę dwójkową.

Lekkoatletyka: Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej.

Mini piłka siatkowa: Odbiór piłki po zagrywce.

Mini koszykówka: Zwody z piłką oraz bez piłki.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki po ominięciu przeciwnika.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę prostym podbiciem. Unihokej: Przyjęcie piłeczki nogą.

PÓLROCZE II

Gimnastyka: Wykonuje wybraną piramidę trójkową. Lekkoatletyka: Bieg na 800/1000 metrów.

Mini piłka siatkowa: Rozegranie piłki na trzy.

Mini koszykówka: Zwody z piłką oraz bez piłki podczas gry.

Mini piłka ręczna: Stosuje w grze obronę „każdy swego”.

Mini piłka nożna: Zwody z piłką oraz bez piłki.

Unihokej: Sprawnościowy tor unihokeja.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VIII UMIEJĘTNOŚCI

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

PÓLROCZE I

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię. Lekkoatletyka: Test Coopera.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym w określony sektor boiska.

Mini koszykówka: Zasłona pojedyncza.

Mini piłka ręczna: Zwody z piłką oraz bez piłki.

Mini piłka nożna: Zastosowanie zwodów z piłką oraz bez piłki podczas gry.

Unihokej: Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.

PÓLROCZE II

Gimnastyka: Dowolny układ gimnastyczny.

Lekkoatletyka: Skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki.

Mini piłka siatkowa: Rozegranie piłki po przyjęciu na trzy zakończone zbiciem.

Mini koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki.

Mini piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

Mini piłka nożna: Tor przeszkód z elementami piłki nożnej.

Unihokej: Strzał na bramkę w określone miejsce.

WIADOMOŚCI

Klasa IV

Uczeń:

1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
13. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
14. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
15. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V i VI

Uczeń:

1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
3. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
4. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
6. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
7. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku.
8. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
9. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
10. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
11. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
13. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
14. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
15. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
16. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
17. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
18. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII i VIII

Uczeń:

1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
5. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
6. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
7. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
8. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
9. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
10. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
11. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
12. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
13. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
14. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
15. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
16. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego:

1. Uczeń ma prawo ubiegać się o otrzymanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.
2. Podanie o sprawdzian wiedzy i umiejętności może złożyć uczeń lub jego rodzic/opiekun do dyrektora szkoły w terminie 2 dni od dnia otrzymania informacji o przewidywanych ocenach.
3. Dyrektor szkoły w ciągu kolejnych 2 dni roboczych informuje przez e-dziennik ucznia i jego rodziców/opiekunów o wyznaczonym dniu, w którym odbędzie się sprawdzenie wiedzy i umiejętności ucznia.
4. Sprawdzenie wiedzy i umiejętności ucznia przeprowadza nauczyciel przedmiotu w obecności wskazanego przez dyrektora szkoły nauczyciela takich samych lub pokrewnych zajęć edukacyjnych.
5. Z przeprowadzonych czynności sprawdzających sporządza się protokół, który zawiera:
 - a) imiona i nazwiska nauczycieli przeprowadzających sprawdzian,
 - b) datę sprawdzianu,
 - c) zadania sprawdzające,
 - d) wynik oraz ostateczną ocenę,
 - e) podpisy nauczycieli.
6. Dyrektor powiadamia w formie pisemnej przez e-dziennik ucznia, jego rodzica/opiekuna w terminie do 2 dni o rozstrzygnięciu w sprawie; rozstrzygnięcie to jest ostateczne.