

1) klasa 4:

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV, wynikające z podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: Wychowanie fizyczne bliższe wartościom *Autorski program wychowania fizycznego - Alicja Romanowska*; Wydawnictwo Korepetytor M. Gałczyński,

SEMESTR I:

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Uczeń:

- potrafi dokonać autokorekty postawy,
- potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałać im.

Trening zdrowotny

Uczeń:

- potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny,
- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu i w tył.

Sporty całego życia i wypoczynek

Uczeń:

- zna gry i zabawy oswajające z przyborem,
- ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie je w rekreacji,
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną i sportową).

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- korzysta bezpiecznie z urządzeń i sprzętu sportowego,
- dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca oraz warunków atmosferycznych.

Sport

Uczeń:

- uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”,
- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.

Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką.

Uczeń:

- potrafi wykonać indywidualnie improwizację ruchową do wybranej muzyki,
- potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni i z pokazu.

SEMESTR II:

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Uczeń:

- potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności,
- potrafi wykonać próby sprawnościowe w oparciu o MTSF.

Trening zdrowotny

Uczeń:

- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do zaplanowanych zajęć,
- umie wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu,
- potrafi wykonać próbę wielobojową składającą się z biegu rzutu i skoku.

Sporty całego życia i wypoczynek

Uczeń:

- potrafi zaproponować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne gry i zabawy rekreacyjno – terenowe,
- potrafi zastosować elementy techniczne w grach i zabawach,
- ma opanowaną umiejętność jazdy na rowerze w Miasteczku Ruchu Drogowego.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Uczeń:

- potrafi bezpiecznie zachowywać się w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- umie właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.

Sport

Uczeń:

- potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniczne wybranych dyscyplin sportowych.

Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką

Uczeń:

- ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu.

2) klasa 5:

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V**, wynikające z podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: Wychowanie fizyczne bliższe wartościom *Autorski program wychowania fizycznego - Alicja Romanowska*; Wydawnictwo Korepetytor M. Gałczyński,

Treści nauczania: *Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- potrafi dokonać autokorekty postawy,
- potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałać im.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń:

- potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności,
- potrafi wykonać próby sprawnościowe w oparciu o MTSF.

Treści nauczania: *Trening zdrowotny.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny,
- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.
- Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń:

- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do zaplanowanych zajęć,
- umie wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu,
- potrafi wykonać próbę wielobojową składającą się z biegu rzutu i skoku.

Treści nauczania: *Sporty całego życia i wypoczynek.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- zna gry i zabawy z przyborem,
- ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie je w rekreacji,
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną i sportową).

Wymagane umiejętności –semestr II:

Uczeń:

- potrafi zaproponować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne gry i zabawy rekreacyjno – terenowe,
- potrafi zastosować elementy techniczne w grach i zabawach,
- ma opanowaną umiejętność jazdy na rowerze w Miasteczku Ruchu Drogowego.

Treści nauczania: *Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- korzysta bezpiecznie z urządzeń i sprzętu sportowego,
- dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca oraz warunków atmosferycznych.
- Stosował zasady bezpieczeństwa (samoochrony,asekuracji) w czasie wykonywanych zajęć ruchowych.

Wymagane umiejętności –semestr II:

Uczeń:

- potrafi bezpiecznie zachowywać się w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- umie właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.

Treści nauczania: *Sport.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”,

- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.
- Potrafi i stosuje zasady kulturalnego kibicowania.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń:

- potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniczne wybranych dyscyplin sportowych.

Treści nauczania: *Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką.*

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń:

- potrafi wykonać indywidualnie improwizację ruchową do wybranej muzyki,
- potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni i z pokazu.

Wymagane umiejętności –semestr II:

Uczeń:

- ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu.
 - zna zasady odpowiedniego zachowania w czasie zabaw tanecznych,,dyskotek i balów.
-

3) klasa 6:

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI**, wynikające z podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: Wychowanie fizyczne bliższe wartościom *Autorski program wychowania fizycznego - Alicja Romanowska; Wydawnictwo Korepetytor M. Gałczyński,*

Treści nauczania: Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - potrafi ocenić własną postawę ciała,

- potrafi przeprowadzić wybrane próby oceny sprawności fizycznej,
- potrafi dokonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki,
- potrafi wykonać ćwiczenia poprawiające elastyczność wybranych grup mięśniowych.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera,

- potrafi wykonać próby sprawności pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, stan funkcjonalny układu mięśniowego, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- kieruje się sprawiedliwością i uczciwością w samokontroli, samoocenie i ocenie wyników diagnozowania spraw. fiz.

Treści nauczania: Trening zdrowotny.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny,

- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu i w tył,
- zwalcza złe przyzwyczajania dot. nieodpowiednich nawyków higienicznych i żywieniowych,
- wyraża szacunek i uznanie dla podjętych działań prozdrowotnych oraz dla drugiej osoby.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do zaplanowanych zajęć,

- potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- potrafi wykonać próbę wielobojową składającą się z biegu, rzutu i skoku
- potrafi wymienić zasady i metody hartowania organizmu,

Treści nauczania: Sporty całego życia i wypoczynek.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej,

- wymienia zasady zachowania w czasie wakacji i ferii, zapewniające bezpieczeństwo własne i innych,

- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw i gier na świeżym powietrzu i w pomieszczeniach zamkniętych.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku,
- wykazuje rzetelność w wykonywaniu zadań ruchowych, organizacyjnych oraz w stymulowaniu własnego rozwoju,
- uczestniczył w tych formach aktywności fizycznej, które związane są z wysiłkiem fizycznym: w pieszych, rowerowych wycieczkach, zabawach i grach terenowych, sportach zimowych itp.

Treści nauczania: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - korzysta bezpiecznie z urządzeń i sprzętu sportowego,
- stosuje zasady samoasekuracji,
- charakteryzuje się odpowiedzialnością za bezpieczne i skuteczne wykonanie zadania w różnych warunkach, za bezpieczną organizację zajęć ruchowych indywidualnie oraz w grupie.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi bezpiecznie zachowywać się w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- wykazuje się znajomością przepisów różnych gier i zabaw ruchowych,
- kulturalnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej.

Treści nauczania: Sport.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”,
- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania i decyzjom sędziego,
- pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica w grze szkolnej, uproszczonej oraz na zawodach sportowych,
- przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, na meczach i na zawodach sportowych.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi wykonać odbicia i przyjęcia piłki w parach sposobem górnym i dolnym – piłka siatkowa,
- potrafi wykonać podania piłki w parach z rzutem do bramki- piłka ręczna,
- potrafi wykonać podania piłki w parach ze zmianą kierunku – piłka nożna- dot. chłopców
- potrafi wykonać prowadzenie piłki nogą sprawniejszą po slalomie- piłka nożna – dot. chłopców
- potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniczne wybranych dyscyplin sportowych i stosuje je w grach uproszczonych
- potrafi wykonać podania i chwyt piłki w ruchu- koszykówka,
- potrafi wykonać kozłowanie piłki slalomem- koszykówka,
- potrafi pokonywać przeszkody terenowe w marszobiegu,
- potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość i do celu,
- posługuje się podstawowymi przyborami pomiarowymi.

Treści nauczania:

Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką.

Wymagane umiejętności - semestr I:

Uczeń: - potrafi wykonać indywidualnie improwizację ruchową do wybranej muzyki- dot. dziewcząt
- potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni i z pokazu.

Wymagane umiejętności – semestr II:

Uczeń: - potrafi prowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki z przyborem lub bez- dot. dziewcząt
- ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu,
- respektuje autorytet wobec nauczyciela, prowadzącego zajęcia,
- wymienia zasady odpowiedniego zachowania się podczas zabaw tanecznych, dyskotek, balów.