

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO klas VI - VII - VIII

SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ZAKOPANEM 2025/2026

**Grupa Biathlon- trenerzy: Bartosz Pawlikowski,
Siarhei Dolidovich, Sylwia Jaśkowiec**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

- Reprezentowany poziom sportowy w dyscyplinie biathlon i biegi narciarskie.
- Postęp i zaangażowanie w rozwój i podnoszenie swojego poziomu sportowego.
- Właściwe wykorzystanie zdolności motorycznych.
- Poziom umiejętności ruchowych.
- Poziom wiedzy.
- Postęp w usprawnianiu – w szczególności swoich słabszych stron.

2. Aktywność:

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości.
- Kreatywność na zajęciach sportowych.
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji.
- Reprezentowanie szkoły w zawodach na różnych poziomach.
- Uprawianie sportu wyczynowo REGULARNIE .

3. Postawa ucznia:

- Dyscyplina podczas zajęć.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas treningu.
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych.
- Postawa „fair play” .
- Higiena ciała i stroju.
- Współpraca z grupą.
- Kultura wobec trenera i na zajęciach sportowych.

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego.

Usprawiedliwienia:

Usprawiedliwienie nieobecności na treningu przed treningiem w formie telefonicznej lub pisemnej przez rodzica/opiekuna do trenera. Brak jakiegokolwiek informacji o nieobecności na zajęciach wiąże się z wpisaniem do dziennika nieobecności nieusprawiedliwionej.

Wymagania programowe z wf oraz dyscypliny biathlon dla klasy VI -VII – VIII :

1. Bezpieczeństwo klasy VI – VII- VIII:

- Uczeń zna i stosuje się do zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na lekcjach WF oraz na zajęciach sportowych.
- Uczeń zna i stosuje się do regulaminów obiektów sportowych, z których korzysta w trakcie zajęć.
- Uczeń zna i stosuje się do regulaminu strzelnicy biathlonowej.
- Uczeń zna i stosuje PRZEPISY BEZPIECZEŃSTWA w OBCHODZENIU SIĘ Z BRONIĄ PODCZAS TRENINGÓW I ZAWODÓW BIATHLONOWYCH.
- Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego oraz broni podczas treningów biathlonowych.
- Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznej organizacji zabaw oraz aktywności w terenie
- Uczeń bezpiecznie korzysta z siłowni oraz zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń siłowych.
- Uczeń stosuje umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy.
- Uczeń stosuje umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych.
- Uczeń bierze aktywny i bezpieczny udział w grach rekreacyjnych i szkolnych.
- Uczeń zna i stosuje umiejętności zasad czystej gry w grach rekreacyjnych i szkolnych.
- Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Uczeń zna i stosuje zasady przebywania w Tatrzańskim Parku narodowym. Wie jak się zachować w przypadku spotkania niedźwiedzia oraz jak udzielić pomocy w przypadku ukąszenia przez żmiję.
- Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego korzystania z sauny i odnowy biologicznej.
- Uczeń zna i stosuje regulamin pływalni. Zachowuje się odpowiedzialnie i bezpiecznie na basenie i nad wodą.
- Uczeń wybiera trasę rolkową adekwatną do swoich umiejętności. Umie przewidywać wydarzenia i ocenić trudność zjazdu w odniesieniu do swoich

aktualnych umiejętności i warunków panujących na trasie.

2. Umiejętności ruchowe **klasy VI** :

Biegi Narciarskie, Biathlon 1. Uczeń prezentuje i omawia różne kroki techniki łyżwowej i klasycznej biegu na nartach i nartorolkach. Potrafi dostosować krok do profilu trasy oraz warunków śniegowych; 2. Uczeń prezentuje i omawia prawidłową postawę strzelecką leżąc; 1. wykonuje test Coopera; 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; 4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; 5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; 6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku; 7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku; 8. wykonuje skoki jedno- i dwunożne, wieloskoki; 9. wykonuje skok w dal z miejsca; LEKKOATLETYKA 1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową; 5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; 6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej; 7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela. MINIGRY ZESPOŁOWE Minikoszykówka 1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach; 2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu; 4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera; 6. wykonuje atak pozycyjny np. 1x1; 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza; 8. wykonuje obronę „każdy swego”; 9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę; 10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; Mini piłka ręczna 1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku; 3. wykonuje rzut karny do bramki; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefę; 7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; Mini piłka siatkowa 1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku; 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach; 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku; 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów; 6. wykonuje atak piłki po prostej; 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę siatkową; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym; Mini piłka nożna 1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy; 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu; 3. wykonuje podanie piłki do partnera; 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu; 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini piłkę nożną; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w mini piłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym. GIMNASTYKA 1. wykonuje przewrót w

przód z marszu; 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu; 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją; 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę; 7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem; 8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru; 9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni; 10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją; 11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją; 12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce. GRY REKREACYJNE Ringo 1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka; 2. wykonuje chwyt kółka jednorącz; 3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach; 4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym. 5. wykonuje atak indywidualny; 6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo; Kwadrant 1. porusza się po boisku w różnych kierunkach; 2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny; 3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”; 4. wykonuje odbicie piłki palantem; 5. stosuje przepisy w grze w kwadrant; Unihokej 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku; 2. wykonuje starty i zatrzymania; 3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne); 4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny ; 5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem; 7. stosuje przepisy w grze w unihokej; Badminton 1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки; 2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki; 3. wykonuje odbiór serwu; 4. wykonuje smecz i skrót przy siatce; 5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych; 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton; Tenis stołowy 1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku; 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu; 3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki; 4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie); 5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy; Frisbee 1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead; 2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem; 3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee. TANIEC 1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela; 2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki; 3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi; 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik); 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

2a. Umiejętności ruchowe dla klasy VII – VIII :

Biegi Narciarskie, Biathlon 1. Uczeń prezentuje i omawia różne kroki techniki łyżwowej i klasycznej biegu na nartach i nartorolkach. Potrafi dostosować krok do profilu trasy oraz warunków śniegowych; 2. Uczeń prezentuje i omawia prawidłową postawę strzelecką leżąc; 3. Uczeń potrafi przekazać zmianę sztafetową w strefie zmian; Rozwój Fizyczny i sprawność 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru ; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, Minifit it); 3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście; 4. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną; 6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 7. wykonuje test Coopera. obiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności

motorycznej; LEKKOATLETYKA 1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; 6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej; 9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną. GRY ZESPOŁOWE Koszykówka 1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; 2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej; 3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; 4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, stosując zasłony; 5. wykonuje atak szybki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki; Piłka ręczna 1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku; 3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej; Piłka siatkowa 1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne; 2. wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie; 3. wykonuje atak przez plasowanie piłki; 4. wykonuje kiwnięcie; 5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku; 6. wykonuje blok pojedynczy; 7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów; 8. wykona rozegranie piłki na „trzy”; 9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową; 10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki; Piłka nożna 1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy; 2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje podanie i strzał z powietrza; 5. wykonuje podanie i strzał głową; 6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej. GIMNASTYKA 1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją; 2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę; 3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia; 5. wykonuje układ równoważny na ławeczce; 6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową; 7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy; 9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną. GRY REKREACYJNE 1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne; 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

3. Sprawność fizyczna **klasa VI** :

- Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach, dążąc do poprawy swojego poziomu sportowego w dyscyplinie biegi narciarskie.

Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.

-Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. -Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

3a. Sprawność fizyczna **klasa VII – VIII** :

- Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach, dążąc do poprawy swojego poziomu sportowego w dyscyplinie biathlon.

- Uczeń bierze udział w rywalizacji sportowej w dyscyplinie biathlon oraz biegi narciarskie.

- Uczeń potrafi zdiagnozować swój rozwój fizyczny i sprawności wybranym testem.

- Uczeń bierze udział w testach sprawnościowych oraz strzeleckich Polskiego Związku Biathlonu.

- Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę oraz rozciąganie w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

- Uczeń zna i korzysta w odpowiedni sposób z odnowy biologicznej.

- Wykonuje próby sprawnościowe ukierunkowane na dyscyplinę sportu biathlon), pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą trenera interpretuje uzyskane wyniki.

- Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

- Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.

4. Wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej **klasa VI** :

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,

podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.

- Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
- Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
- Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatii.
- Definiuje pojęcie zdrowia.
- Wskazuje pozytywne mierniki zdrowia.
- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
- Wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia.
- Wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.

4a. Wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej **klasa VII – VIII :**

- Uczeń potrafi wymienić korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia.
- Uczeń rozumie znaczenie regeneracji i odpoczynku w procesie treningowym.
 - Uczeń zna i rozumie jak ważna jest dieta i zdrowe odżywianie w procesie treningu sportowego.
 - Uczeń potrafi wymienić i stosować na treningu zakresy intensywności wysiłku fizycznego .
 - Uczeń wymienia i stosuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
 - Uczeń wymienia i stosuje przepisy obowiązujące w dyscyplinie sportu – biathlon.
 - Uczeń potrafi zorganizować klasowy turniej w grze rekreacyjnej lub szkolnej.
 - Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.
 - Uczeń organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną.

5. Postawy i wartości **klasa VI :**

- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
 - Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
 - Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.
 - Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
 - Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

5a. Postawy i wartości klasa VII – VIII :

Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

- Uczeń wykazuje pozytywne nastawienie do treningu sportowego.

Uczeń przyjmuje krytykę i potrafi udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej innym.

Aktywnie bierze udział w video-analizach i omawianiu treningu.

- Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

- Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.

- Uczeń pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach rywalizacji sportowej.

- Uczeń kulturalnie kibicuje.

- Uczeń omawia znaczenie dobrych relacji w sporcie z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

- Uczeń identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

- Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

- Wykazuje się wysoką kulturą osobistą w trakcie i po zajęciach sportowych. Dbą o kulturę wypowiedzi oraz należyte relacje z trenerami i rówieśnikami.

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

1. Obserwacja aktywności na treningach i lekcjach wychowania fizycznego (reagowanie na polecenia, współpraca z trenerem, kultura osobista, strój sportowy, podejście do zajęć).
2. Sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym (prowadzenie rozgrzewki, sprawdzian znajomości podstawowych przepisów oraz techniki gry, sprawdzanie techniki strzeleckiej oraz techniki biegu na nartach).
3. Wyniki testów, zawodów oraz prób sprawnościowych.
4. Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
5. Zaangażowanie w wizerunek i promocję sportu.
6. **Osiągnięcia sportowe.**

KRYTERIA OCEN

Warunkiem otrzymania oceny wyższej jest spełnianie wszystkich wymagań na ocenę niższą.

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

- **Celująca (6)** Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na treningach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Reprezentuje szkołę oraz kraj i osiąga wysokie miejsca w zawodach na szczeblu krajowym i międzynarodowym. Na co dzień stosuje zasady zdrowego odżywiania, prowadzi zdrowy styl życia, pracuje nad swoją kondycją, dba o sprawność fizyczną i zachowanie „zdrowego wyglądu”. Jest wzorem i przykładem dla rówieśników i młodszych zawodników. Angażuje się w wolontariat oraz działalność charytatywną w sporcie. Bierze udział oraz aktywnie pomaga w promocji dyscypliny sportu.

- **Bardzo dobra (5)** Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg. norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności zawartych w podstawie programowej. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada wystarczający zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Duża frekwencja. Osiąga zadowalające rezultaty w rywalizacji krajowej, realizuje zadania wynikowe. Opanował materiał programowy, technikę biegu na nartach, technikę strzelecką. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej i w życiu. Przestrzega ustalonych zasad i reguł na zajęciach wychowania fizycznego. Stosuje prawidłową technikę w grach zespołowych oraz indywidualnych. Zna podstawowe przepisy gier

rekreacyjnych i sportowych. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego zachowania się poza szkołą.

- **Dobra (4)** Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Zna większość zagadnień i pojęć. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie. Frekwencja powyżej 70 %. Zdarza się że jest nie przygotowany do zajęć. Potrzebuje motywacji podczas wykonania zadań ruchowych i treningów. W rywalizacji sportowej uczestniczy ale nieregularnie. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i reguł na zajęciach i lekcjach wychowania fizycznego. Osiąga dobre wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath. Realizuje częściowo zadania wynikowe.

- **Dostateczna (3)** Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg. norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w dyscyplinie. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny. Słaba frekwencja na zajęciach. Często nie bierze udziału aktywnego w zajęciach. Często jest nieprzygotowany do zajęć, ma problem z wykonaniem powierzonych mu zadań. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach i lekcjach z wychowania fizycznego. Nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Osiąga przeciętne wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath. Nie udało mu się zrealizować zakładanych zadań wynikowych w dyscyplinie.

- **Dopuszczająca (2)** Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w dyscyplinie. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często opuszcza lekcje w-f. Frekwencja słaba, dużo nieobecności. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie i nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia, higieny dnia codziennego. Nie spełnia większości wymagań programowych oraz nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Osiąga słabe wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath i nie wykazuje zaangażowania i chęci ich poprawy.

- **Niedostateczna (1)** Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą. Nie przestrzega przepisów bezpieczeństwa i regulaminów obiektów sportowych. Nie dba o sprzęt sportowy. Posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy trenera nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Wykazuje się niską kulturą osobistą oraz higieną dnia codziennego. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na zajęciach sportowych, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w treningach. Nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Nie przystępuje do testów sprawnościowych PzBiath.