

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DLA EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ klasy I–III szkoły podstawowej

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
 - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
 - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
 - d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny, bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
 - e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
 - f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola),
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna wszystkie próby *Indeksu Sprawności Fizycznej* Krzysztofa Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - uczeń zna nową piramidę żywienia.

[Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory – ocena sprawności fizycznej ucznia](#)

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola),
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania.

[Test Coopera – próba wytrzymałościowa będąca wyznacznikiem kondycji fizycznej](#)

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola),
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna przyczyny otyłości.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola),
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
 - zagrywka sposobem dolnym lub górnym,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI ([masa ciała w kg] : [wzrost w m]²) i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

[Obliczanie wskaźnika masy ciała za pomocą kalkulatora BMI dla dzieci i młodzieży](#)

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola),
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - skok zawrotny przez skrzynię gimnastyczną
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - żonglerka piłką,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem górnym lub dolnym,
- 5) wiadomości:
 - uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)