

Lekcje wychowania fizycznego w klasach 4-8 prowadzone są w oparciu o program „Magia ruchu” autorstwa:

Urszuli Białek i Joanny Wolfart-Piech.

ISBN: 978-93-948660-0-6

Miejsce wydania: Wrocław

Rok wydania: 2017

W programie wymagania szczegółowe w zakresie umiejętności i wiadomości, podane w czterech blokach tematycznych, uwzględniają charakterystykę rozwojową i zasadę stopniowania trudności. Wskazane w nowej podstawie treści zapisane są w trzech etapach rozwojowych, odpowiednio dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.

Podane w treściach programowych wymagania szczegółowe są opisane w formie celów operacyjnych. Stanowią one opis wyników, które mają być sformułowane oraz osiągnięte jako zamierzone sukcesy uczniów. Treści w poszczególnych blokach tematycznych podane zostały z podziałem na wiadomości i umiejętności. Do każdego bloku przypisane są kompetencje społeczne zapisane w podstawie programowej jako pożądane postawy ucznia wobec kultury fizycznej. Każdy blok tematyczny ma przydzielone wybrane formy aktywności fizycznej niezbędne do realizacji podstawy programowej:

- ✓ **rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – lekkoatletykę i gimnastykę
- ✓ **aktywność fizyczna** – lekkoatletykę, zespołowe gry sportowe, gimnastykę, gry rekreacyjne i taniec, łyżwiarstwo
- ✓ **bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** – lekkoatletykę, gimnastykę i gry rekreacyjne.

Treści z **edukacji zdrowotnej** realizowane mogą być we wszystkich blokach tematycznych jako element wybranych lekcji wychowania fizycznego.

Do każdego tematu lekcji przypisane jest wymaganie z podstawy programowej danego boku tematycznego. Wymagania z edukacji zdrowotnej połączono z odpowiednią formą aktywności fizycznej.

Nauczyciel wychowania fizycznego będzie modyfikować program „Magia ruchu” zgodnie z potrzebami szkoły i specyfiką pracy w danej grupie.

Dodatkowo uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi będą mieć dostosowane treści i sposób oceniania do swoich możliwości.

Ocenianie ucznia odbywa się w następujący sposób:

1. **Systematyczność** – w skład której wchodzi: ilość nieobecności, niećwiczenia, braki stroju, spóźnienia,
2. **Aktywność** - aktywny udział na lekcji
3. **Umiejętności ruchowe**
4. **Wiadomości**
5. **Aktywność dodatkowa**

Szczegółowe kryteria oceny umiejętności ruchowych zamieszczone zostały w poniższych tabelach.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL.VII

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
Bieg na 600 m.	Chł 2.30 Dz 2.50	2.50-2.31 3.10-2.51	3.16-2.51 3.40-3.11	3.40-3.17 4.10-3.41	Uczeń pokona dystans.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Bieg na 60 m.	Chł 10.0 Dz 10.4	10.7-10.1 11.1-10.5	11.3-10.8 11.8-11.2	11.8-11.4 12.4-11.9	Uczeń pokona dystans.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok w dal z miejsca	8stóp	6	5	4	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzuty do kosza z miejsca.	Co najmniej 6 celnych rzutów na 8	5 celnych rzutów na 8	4 celne rzuty na 8	3 celne rzuty na 8	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Zatrzymanie na jedno tempo	3x poprawne zatrzymanie i 3 celne rzuty	3x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty	2x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty lub 3x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut	3x poprawne zatrzymanie lub 2x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Dwutakt	3x poprawny dwutakt i 3 celne rzuty	3x poprawny dwutakt i 2 celne rzuty	2x poprawny dwutakt i 2 celne rzuty lub 3x poprawny dwutakt i 1 celny rzut	3x poprawny dwutakt lub 2x poprawny dwutakt i 1 celny rzut	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Odbicia sposobem górnym	40 odbić w parze	35 odbić	25 odbić	15 odbić	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Odbicia sposobem dolnym	20 cykli góra/dół	30 odbić	20 odbić	12 odbić	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Zagrywka sposobem górnym	6x trafić w wyznaczoną połowę boiska	5x trafić w wyznaczone boisko	4x trafić w wyznaczone boisko	3x trafić w wyznaczone boisko	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Gibkość	Dotknąć głową do kolan	Dłonią obu rąk dotknąć do podłogi	Palcami obu rąk dotknąć do podłogi	Palcami dotknąć obu stóp	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu

Siła mm. Brzucha	32 skłony	27	21	17	1	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do przodu	Chł-6,5m Dz-5,5m	5 4.5	4.5 4	4 3.5	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do tyłu	Chł-8m Dz-7,5m	6 5.5	5.5 5	4 3.5	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Siła mm. ramion	Zwis na drążku Chł-75s. Dz-60s.	45 30	30 15	20 10	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Przewrót w przód	Poprawne wykonanie przewrotu z pozycji wysokiej do rozkroku o nogach prostych.	Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Przeturlanie się po materacu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Przewrót w tył	Poprawne wykonanie przewrotu z pozycji wysokiej do rozkroku o nogach prostych.	Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Przeturlanie się po materacu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok przez kozła	Poprawne wykonanie skoku przez kozła (nogi proste podczas skoku), wykończenie	Poprawnie wykonany skok przez kozła (nogi mogą być lekko ugięte)	Skok przez kozła	Odbicie od odskoczni do siadu rozkroczneo na koźle	Nie przystąpienie do sprawdzianu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok przez skrzynię	Poprawne wykonanie skoku przez skrzynię z wykończeniem	Skok przez skrzynię	Skok przez skrzynię z małą pomocą nauczyciela	Odbicie od odskoczni do przysiadu podpartego na skrzyni	Nie przystąpienie do sprawdzianu	Nie przystąpienie do sprawdzianu

- Ocenie podlega zaangażowanie ucznia, oraz wysiłek jaki wkłada w wyżej wymienione czynności.
- Potwierdzony udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych. Dodatkowa Ocena „6” za każdy start.
- Podczas sprawdzianu z odbić piłki siatkowej sposobem górnym i dolnym uczeń otrzymuje dwie oceny: za ilość oraz technikę.
- W szczególnych wypadkach nauczyciel ma prawo indywidualnie ocenić ucznia , wystawić mu ocenę odbiegającą od norm przewidzianych w tabelach.