

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 KLASA IV

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
Bieg na 600 m.	Chł 2.43 Dz 3.04	3.04-2.44 3.23-3.05	3.23-3.05 3.54-3.24	3.54-3.24 4.10-3.55	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	7 stóp	6	5	4	Uczeń odda skok.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzuty do kosza z miejsca.	Co najmniej 6 celnych rzutów na 10	5 celnych rzutów na 10	4 celne rzuty na 10	3 celne rzuty na 10	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
Odbicia sposobem górnym	20 odbić	16 odbić	12 odbić	8 odbić	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Odbicia sposobem dolnym	16 odbić	12 odbić	8 odbić	4 odbicia	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu

Gibkość	Dotknąć głową do kolan	Dłońmi 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	27 skłonów	23	18	14	1	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do przodu 2 kg	Chł-5m Dz-4.5m	4.5 4	4 3.5	3.5 3	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do tyłu 2 kg	Chł-6m Dz-5.5m	5 4.5	4 3.5	3.5 3	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Siła mm. Ramion Zwis na drążku	Chł-60s Dz-45	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, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Poprawne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Przeturlanie się po materacu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok przez kozła	Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Poprawne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Uczeń wykonana odbicie od odskoczni i lądowanie.	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	Uczeń wykonana odbicie od odskoczni i lądowanie.	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.