

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 VI

	<b>celujący</b>	<b>bardzo dobry</b>	<b>dobry</b>	<b>dostateczny</b>	<b>dopuszczający</b>	<b>niedostateczny</b>
<b>Bieg na 600 m.</b>	Chł 2.36 Dz 2.57	2.57-2.37 3.16-2.58	3.16-2.58 3.47-3.17	3.47-3.17 4.13-3.48	Uczeń pokona dystans.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Bieg na 60 m.</b>	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
<b>Skok w dal z miejsca</b>	8stóp	6	5	4	Uczeń odda skok.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Rzuty do kosza z miejsca.</b>	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
<b>Zatrzymanie na jedno tempo</b>	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
<b>Dwutakt</b>	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
<b>Odbicia sposobem górnym</b>	40 odbić	30 odbić	25 odbić	15 odbić	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Odbicia sposobem dolnym</b>	16 cykli góra/dół	25 odbić	20 odbić	12 odbić	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Zagrywka</b>	6x trafić w wyznaczone	5x trafić w wyznaczone	4x trafić w wyznaczone	3x trafić w wyznaczone	Uczeń wykona wszystkie	Nie przystąpienie do

sposobem dolnym	boisko	boisko	boisko	boisko	próby.	sprawdzianu
<b>Gibkość</b>	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
<b>Siła mm. Brzucha</b>	31 skłonów	26	21	17	1	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Rzut piłką lekarską do przodu</b>	Chł-6m Dz-5m	5 4.5	4.5 4	4 3.5	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Rzut piłką lekarską do tyłu</b>	Chł-7.5m Dz -7m	6 5.5	5.5 5	4 3.5	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Siła mm. ramion</b>	Zwis na drążku Chł-60s Dz-45	45 30	30 15	20 10	Uczeń wykona wszystkie próby.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Przewrót w przód</b>	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
<b>Przewrót w tył</b>	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
<b>Skok przez kozła</b>	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 rozkrocznego na koźle	Uczeń wykonana odbicie od odskoczni i lądowanie.	Nie przystąpienie do sprawdzianu
<b>Skok przez skrzynię</b>	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.