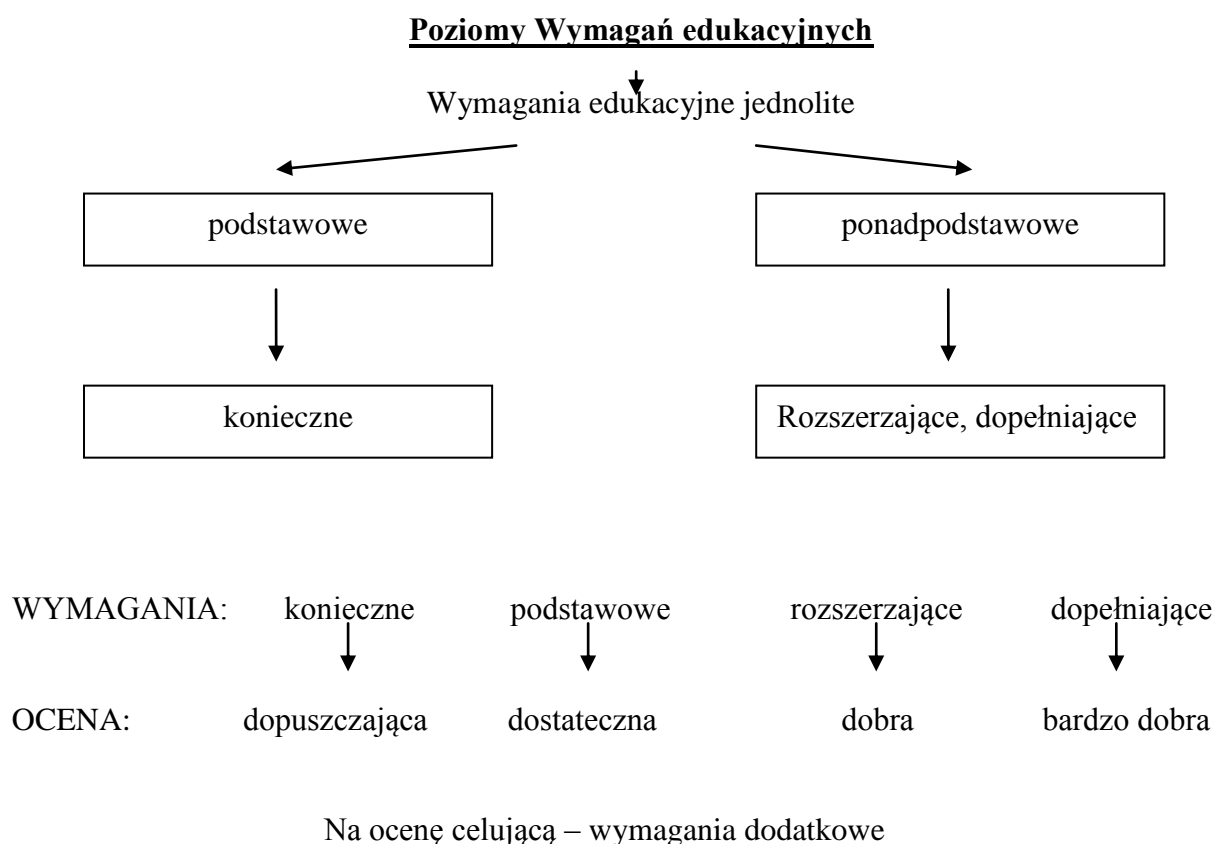


## Szkolny system oceniania z Wychowania Fizycznego



### Elementy systemu oceniania z wychowania fizycznego

#### **1. Cele oceniania na lekcjach wychowania fizycznego:**

- rozumienie przez uczniów sensu i powodów starań o sprawność fizyczną, zdrowie i urodę ciała, szacunku wobec siebie i innych
- przyjęcie i uznanie przez uczniów celowości troski o witalną gotowość organizmu, która warunkuje jego życiowe sukcesy (nie tylko sportowe)
- uświadomienie uczniom ich aktualnego poziomu sprawności ogólnej, dokonanego postępu, porównania z rówieśnikami
- doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów

#### **2. Prawa i obowiązki ucznia związane z ocenianiem**

- obowiązkiem każdego ucznia jest aktywny i systematyczny udział w lekcjach wychowania fizycznego. Uczeń może 2 razy w okresie nie ćwiczyć bez podania przyczyny, kolejne nieprzygotowanie do zajęć skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej.
- na własną prośbę może poprawić oceny cząstkowe, ale tylko te, które są związane z jego umiejętnościami lub wynikami sportowymi. Termin na poprawienie oceny jest możliwy do 2 tygodni od daty sprawdzianu.

**4. Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów:**

- praca na lekcji (aktywność, dyscyplina, kultura fizyczna - oceniana jest na bieżąco w formie ocen częściowych),
- przygotowanie do zajęć (notowanie na bieżąco, a oceniane raz w semestrze),
- testy sprawdzające umiejętności (oceniane na bieżąco w zależności od potrzeb i realizacji treści nauczania, które w głównej mierze oceniają indywidualne postępy w sprawności i umiejętności ucznia).

**5. Warunki i tryb uzyskania wyżej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej**

- muszą być zgodne z wewnętrznym systemem oceniania,
- mogą być uszczegółowione dla potrzeb wychowania fizycznego.

**6. Sposób przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach ucznia**

- zgodnie z zapisami wewnętrznego systemu oceniania.

**7. Dostosowanie wymagań dla poszczególnych uczniów**

Mając na uwadze opinie lub orzeczenia Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, dostosowano wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów objętych opieką poradni.

- ❖ Uczniowie ze stwierdzonym niedosłuchem lub zaburzeniem percepcji słuchowej realizują cały program. Nauczyciel stosuje odpowiedni poziom intonacji głosu oraz właściwe ustawienie uczniów podczas organizacji gier i zabaw, a także ćwiczeń związanych z wykonywaniem zadań na sygnał.
- ❖ Uczniowie zaburzeniami koordynacji wzrokowo – ruchowej (skrzyżowana lateralizacja) będą zwolnieni lub nie oceniani z ćwiczeń angażujących tę umiejętność. W rozkładzie materiału tematy podkreślone kolorem czerwonym nie będą obowiązywały ucznia.
- ❖ Uczniowie z upośledzeniem lekkim i umiarkowanym realizują program dostosowany do ich dysfunkcji (patrz strona 11).
- ❖ Uczniowie ze stwierdzoną astmą, cukrzycą lub wadą serca są zwolnieni z ćwiczeń wymagających intensywnego wysiłku fizycznego oraz mogą w każdym momencie przerwać ćwiczenie, jeżeli stwierdzą złe samopoczucie bez ponoszenia żadnych konsekwencji (minus lub ocena niedostateczna).

## Dostosowanie wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów

Symptomy zaburzeń funkcji biorących udział w procesie czytania i pisania w zakresie różnych przedmiotów nauczania	Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych	Symptomy trudności przedmiotów nauczania w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna	Dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów
<p>Objawy zaburzeń funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowo-przestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni)</li> <li>- trudności w bieganiu , ćwiczeniach równoważnych</li> <li>- trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki ( tenis ziemny i stołowy, siatkówka, koszykówka)</li> <li>- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (deskorolka, narty, snowboard)</li> <li>- mylenie prawej i lewej strony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia</li> <li>- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie</li> <li>-dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi „kroczkami”</li> <li>- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu</li> <li>- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy</li> <li>- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci , wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały , niezbędne pomoce itp.</li> <li>- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu , aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),</li> <li>- trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),</li> <li>- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,</li> </ul>

## **Obszary oceny ucznia z wychowania fizycznego**

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego uwzględnia kilka obszarów pracy ucznia na lekcjach.

**Te obszary to:**

### **1. Przygotowanie ucznia do zajęć**

-uczeń systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i nie spóźnia się na lekcje

- na lekcje wychowania fizycznego zmienia strój na sportowy (biała lub jasna koszulka bawełniana, dresy, lub spodenki sportowe). W okresie uczeń może nie mieć 2 razy stroju bez podania przyczyny, każdy następny skutkuje uzyskaniem oceny niedostatecznej. Uczeń nie posiadający stroju sportowego nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji. Gdy uczeń uzyska 4 oceny niedostateczne z powodu braku stroju, następnymi sankcjami są: rozmowa z wychowawcą klasy, zgłoszenie tego faktu rodzicom, punkty ujemne z zachowania.

- uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego (całoroczne lub czasowe) lub w szczególnych przypadkach na pisemną prośbę rodzica. W pracy z dziewczętami, ze względu na comiesięczną niedyspozycję, liczba „nieprzygotowań” może ulec zwiększeniu bez żadnych konsekwencji. Częsty brak obowiązkowości wiąże się z obniżeniem oceny semestralnej i końcoworocznej,

### **2. Aktywność i postawa na zajęciach**

Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do przedmiotu uwzględnia:

- aktywność – uczeń na zajęciach może dostać „+”. Trzy „plusy” zamieniane są na ocenę częściową bardzo dobrą,
  - sumienność, wyrażająca się pilnością i dodatkową pracą,
  - stosunek do kolegów,
  - zdyscyplinowanie,
  - poszanowanie mienia szkoły,
  - dążenie do podnoszenia sprawności i umiejętności,
  - nawyki higieniczno-zdrowotne,
  - posiadanie stroju – notoryczny brak stroju będzie miał negatywny wpływ na ocenę semestralną i końcoworoczną.
  - zaangażowanie, motywacja oraz stosunek do przedmiotu – uczeń uzyskujący słabsze wyniki, które spowodowane są jego uwarunkowaniami somatycznymi ale wykazujący wielkie zaangażowanie może, pomimo gorszych wyników otrzymać ocenę dobrą lub bardzo dobrą
- } uczeń może otrzymać na lekcji „-”.  
Uzyskanie trzech „minusów” skutkuje uzyskaniem częściowej oceny niedostatecznej.

### **3. Umiejętności**

- umiejętności ucznia są oceniane wyłącznie w tych obszarach, które były poprzedzone dostateczną liczbą zajęć potrzebnych do opanowania określonej umiejętności
- uczeń może być oceniany wyłącznie w obszarach objętych programem nauczania.

### **4. Ocena poziomu i postępu ucznia w zakresie sprawności motorycznej**

Poziom i postęp w zakresie sprawności motorycznej określany jest przy pomocy następujących testów sprawności fizycznej:

- a. Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- b. EUROFIT-u,
- c. Testu K. H. Coopera.

Wyniki testów stanowią informację jakie postępy osiągnął uczeń w ogólnej sprawności motorycznej. Jednak nie można traktować zajęć wychowania fizycznego jako sport wyczynowy, gdzie premiuje się tylko wynik.

Aby uzyskać ocenę dostateczną uczeń musi opanować także wymagania na ocenę dopuszczającą.

Opanowanie wymagań na ocenę dostateczną oraz dobrą upoważnia ucznia do uzyskania oceny dobrej.

Ocena bardzo dobra wiąże się z opanowaniem zakresu umiejętności i wiadomości na ocenę: dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń spełniający wszystkie wymagania dotyczące poszczególnych ocen.

## KLASA I

TREŚCI PROGRAMOWE Z PODZIAŁEM NA POSZCZEGÓLNE DYSCYPLINY SPORTOWE	WYMAGANIA W ODNIESIENIU DO POSZCZEGÓLNYCH OCEN				
	2 (dopuszczająca)	3 (dostateczna)	4 (dobra)	5 (bardzo dobra)	6 (celująca)
1. <i>Gimnastyka podstawowa</i>	- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do pozycji wyjściowej; - odmyk o nogach ugiętych do siadu zwieszonoego; - skok kuczny przez 3-4 części skrzyni.	- przewrót w przód z naskoku; - wymyk i odmyk o nogach ugiętych z pomocą nauczyciela; - stanie na rękach o nogach ugiętych z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją; - zwis przewrotny z pomocą nauczyciela.	- przerzut bokiem z postawy bokiem o nogach ugiętych; - wymyk i odmyk o nogach prostych z pomocą nauczyciela; - skok kuczny z rozbiegu przez 4- części skrzyni; - stanie na rękach z pomocą przy drabinkach; - skok rozkroczny przez kozioł o wys. 90 cm z asekuracją; - zwis przerzutny z pomocą nauczyciela.	- przerzut bokiem z rozbiegu; - wymyk i odmyk bez pomocy; - skok kuczny z rozbiegu przez 4-5 części skrzyni; - skok rozkroczny przez kozioł o wys. 100 cm; - przewrót w tył z pozycji wyjściowej o nogach złączonych do rozkroku; - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.	- skok rozkroczny przez kozioł o wysokości 100 cm; - zwis przerzutny na drążku bez pomocy; - stanie na rękach bez podparcia (3 sek.).
2. <i>Lekkoatletyka</i>	- rzut piłeczką palantową.	- bieg wytrzymałościowy na dystansie	- bieg wytrzymałościowy na dystansie	- bieg wytrzymałościowy na dystansie	- udział w zawodach lekkoatletyki-

		600 m; - start niski. - skok w dal z miejsca	800 m; - bieg krótki na dystansie 60 m; - przekazywanie pałeczki sztafetowej.	800 m oraz 1000 m; - skok wzwyż sposobem naturalnym; - bieg sztafetowy.	cznych; - osiągnięcie najlepszych wyników na tle klasy/szkoły w poszczególnych konkurencjach.
3. Koszykówka	- podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w ruchu ze zmianą tempa biegu.	- kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą; - poruszanie się w obronie.	- rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt); - rzuty piłki do kosza oburącz z miejsca (osobiste).	- dwutakt z prawej i lewej strony kosza; - uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcia i zwody; - krycie „każdy swego”.	- udział w turnieju koszykarskim; - opanowanie techniki specjalistycznej (zasłony, walka na tablicach); - znajomość przepisów.
4. Piłka siatkowa	- zagrywka sposobem dolnym.	- odbicia piłki sposobem górnym; - odbicia piłki sposobem dolnym.	- zagrywka dolna zza linii boiska do siatkówki; - zagrywka sposobem górnym; - łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym; - blokowanie.	- zagrywka sposobem górnym zza linii końcowej boiska (szybująca i z rotacją); - zbitcie dynamiczne piłki; - znajomość przepisów gry.	- udział w zawodach; - specjalistyczne postępowanie indywidualne w ataku i obronie.
5. Piłka nożna	- uderzenie piłki prostym po podbiciem.	- uderzenie, prowadzenie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.	- zonglerka piłki stopą, udem; - zwody bez piłki; - prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku.	- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód; - zwody z piłką; - przyjęcie piłki stopą (gaszenie); - znajomość przepisów gry.	- udział w zawodach; - taktyka indywidualna i zespołowa w ataku i obronie.
6. Piłka ręczna	- podania i chwyt piłki górnej i dolnej	-poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej	- rzuty do bramki z różnych pozycji -krycie każdy swego z zachowaniem stałej odległości.	- wykorzystanie zasłon, krycie w sytuacji przewagi atakujących, krycie strefowe - organizacja gry i sędziowanie.	-udział w zawodach pozaszkolnych - specjalistyczne postępowanie indywidualne w ataku i obronie.

## KLASA II

TREŚCI PROGRAMOWE Z PODZIAŁEM NA POSZCZEGÓLNE DYSCYPLINY SPORTOWE	WYMAGANIA W ODNIESIENIU DO POSZCZEGÓLNYCH OCEN				
	2 (dopuszczająca)	3 (dostateczna)	4 (dobra)	5 (bardzo dobra)	6 (celująca)
1. <i>Gimnastyka podstawowa</i>	- łączone przewroty w przód i w tył z przysiadu podpartego;	- przewrót w przód z odbicia obunóż	- stanie na rękach zamachem jednonóż z asekuracją;	- wymyk do podporu przodem wykonywany	- siłowe stanie na rękach z odbicia obunóż - skok rozkroczny

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok zawrotny przez 2-3 części skrzyni z rozbiegu skośnego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z naskokiem na ręce;</li> <li>- zwisy na przyrządzie doskocznym (pomiar czasu);</li> <li>- wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem przy pomocy nauczyciela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok zawrotny o nogach prostych przez 3-4 części skrzyni z rozbiegu skośnego;</li> <li>- łączenie wymyku z odmykiem;</li> <li>- mostek z leżenia tyłem;</li> <li>- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>siłą o nogach prostych połączony z odmykiem;</li> <li>- przerzut bokiem z rozbiegu na dowolną rękę;</li> <li>- chodzenie na rękach z asekuracją;</li> <li>- chód po przyrządach równoważnych ze zmianami pozycji, tempa i kierunku;</li> <li>- zwis przerzutny tyłem na drabinkach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przez 5 części skrzyni ustawionej wzdłuż;</li> <li>- prosta piramida dwójkowa.</li> </ul>
2. <i>Lekkoatletyka</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok w dal z miejsca</li> <li>- skip A, B.</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru biegu (do 6 s.);</li> <li>- skok wzwyż – praca nogi odbijającej i wymachowej;</li> <li>- start niski z poprawnym biegiem na odcinku startowym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skip C;</li> <li>- rzut piłką lekarską w tył przez głowę;</li> <li>- rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4 kg;</li> <li>- bieg średni na 300 m;</li> <li>- technika przekazywania pałeczki sztafetowej.</li> <li>- bieg na dyst 60 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg na dystansie 1000 m dziewczęta, 1200 m chłopcy;</li> <li>- start niski z pałeczką sztafetową i zmiana pałeczki sztafetowej w biegu;</li> <li>- skok wzwyż techniką <i>flop</i> z pełnego rozbiegu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w zawodach lekkoatletycznych;</li> <li>- osiągnięcie wyników powyżej norm ogólnopolskich w poszczególnych konkurencjach (w świetle Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).</li> </ul>
3. <i>Koszykówka</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podania i chwyt piłki po kozłowaniu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rzuty piłki do kosza oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu;</li> <li>- zatrzymanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zasłony;</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach;</li> <li>- krycie „każdy swego”;</li> <li>- rzut piłką do kosza w biegu z podania partnera (dwutakt).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwody i wyminięcia przy podaniach i rzutach;</li> <li>- znajomość przepisów gry;</li> <li>- rzuty do kosza z dystansu (za 3 pkt.);</li> <li>- pivoting – obrotowanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postępowanie indywidualne w ataku i w obronie (taktyka)</li> <li>- udział w turnieju koszykarskim;</li> <li>- opanowanie techniki specjalistycznej;</li> <li>- bardzo dobra znajomość przepisów gry.</li> </ul>
4. <i>Piłka siatkowa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zagrywka sposobem dolnym z dowolnej odległości ręką prawą i lewą.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszanie się po boisku;</li> <li>- postawa siatkarska;</li> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę;</li> <li>- zagrywka sposobem górnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zbitie piłki z podrzutu własnego lub partnera (kiwka);</li> <li>- obrona piłki przez zastawienie podwójne;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w zawodach;</li> <li>- indywidualna taktyka z wykorzystaniem elementów ataku i obrony</li> </ul>

			z dowolnej odległości ręką prawą i lewą; - przyjęcie piłki z zagrywki; - wystawienie piłki; - przebiecie atakujące (plasing).	- zagrywka z wysoku z dowolnej odległości; - odbicia sytuacyjne; - znajomość przepisów gry.	(myślenie zawodnika).
5. Piłka nożna	- prowadzenie piłki w dwójkach; - wrzut z linii bocznej; - uderzenie piłki prostym podbiciem.	- prowadzenie piłki w trójkach; - uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy; - strzał piłką do bramki z miejsca. - strzał piłką do bramki z różnych pozycji w ruchu; - drybling;	- zwody bez piłki; - przyjęcie piłki stopą (gaszenie) oraz udem; - uderzenie i przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem; - prowadzenie zewnętrznym podbiciem w dwójkach ze zmianą kierunku.	- wślizg; - zwody z piłką; - uderzenie, prowadzenie i przyjęcie piłki głową; - prowadzenie piłki prostym podbiciem; - technika gry bramkarza; - znajomość przepisów gry.	- udział w zawodach; - znajomość taktyki indywidualnej i zespołowej w ataku i obronie; - posiada wysoki poziom wybranych zdolności motorycznych, takich jak: szybkość, wytrzymałość, przydatnych w piłce nożnej.
6. Piłka ręczna	- podania i chwyt piłki oburącz	- poruszanie się po boisku - kozłowanie w rytmie 3 kroków	- rzuty do bramki z różnych pozycji - krycie każdy swego z zachowaniem stałej odległości.	- uwalnianie się od obrońców przez wyminięcie lub zwód - wykorzystanie zasłon, krycie w sytuacji przewagi atakujących, krycie strefowe.	- udział w zawodach pozaszkolnych

### KLASA III

TREŚCI PROGRAMOWE Z PODZIAŁEM NA POSZCZEGÓLNE DYSCYPLINY SPORTOWE	WYMAGANIA W ODNIESIENIU DO POSZCZEGÓLNYCH OCEN				
	2 (dopuszczająca)	3 (dostateczna)	4 (dobra)	5 (bardzo dobra)	6 (celująca)
1. <i>Gimnastyka podstawowa</i>	- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce połączony z drugim przewrotem; - poprawne wykonywanie ćw. kształtujących (mm szyi, rąk,	- łączone przewroty w tył do rozkroku; - skok kuczny przez 4-5 części skrzyni; - wymyk i odmyk wykonywane zamachem na wysokości dotychczas;	- stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją; - skok kłęczy na 3-4 części skrzyni; - skok rozkroczny przez 3-4 części skrzyni; - mostek z leżenia tyłem;	- stanie na rękach połączone z przewrotem w przód; - przewrót w tył do stania na rękach (z pomocą); - łączone przerzuty bokiem;	- wychwyt z karku na skrzyni ustawionej wszerz; - skok przewrotny wzdłuż skrzyni; - „korbet”; - wolny przewrót w przód „salto” (z odskokami i asekuracją).



	obręczy barkowej, biodrowej, nóg i tułowia).	- wejście, chód i zeskok po przyrządach równoważnych; - skok zawrotny przez 4-5 części skrzyni.	- zwis przewrotny; - wymyk do podporu przodem wykonywany siłą o nogach prostych, połączony z odmykiem.	- przeskok odwrotny przez 4-5 części skrzyni; - piramidy wieloosobowe; - zwis przerzutny.	
2. Lekkoatletyka	- skip A, B, C;	- technika biegu na krótkich dystansach; - start wysoki; - skok wzwyż stylem naturalnym; - Skok w dal z miejsca.	- bieg krótki do 200 m ze startu niskiego-technika; - skok wzwyż stylem przerzutowym; - technika biegu na średnie i długie dystanse; - bieg wytrzymałościowy na dystansie do 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców; - wymierzenie rozbiegu do skoku w dal i poprawne trafienie na miejsce odbicia; - technika pchnięcia kulą.	- technika zmiany pałeczki sztafetowej w biegu; - technika biegu przez płotki w rytmie 5 i 3 kroków biegowych; - skok wzwyż <i>flopem</i> ; - technika pchnięcia kulą z doślizgiem; - uzyskanie bardzo dobrych wyników [wg MTSF] w biegach wytrzymałościowych (1500 m.), biegach średnich (300 m i 800 m) oraz krótkich (do 200 m).	- start w zawodach lekkoatletycznych; - zna przepisy dotyczące zmiany pałeczki sztafetowej, pchnięcia kulą oraz zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych; - uzyskanie najlepszych wyników w danych konkurencjach na tle klasy, szkoły.
3. Koszykówka	- podania piłki jednorącz i oburącz w ruchu; - chwyt piłki górnej i dolnej.	- podania i chwyt piłki w dwójkach i trójkach; - rzut piłki do kosza z wysoku; - kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu; - poruszanie się w ataku i w obronie.	- podania i chwyt sytuacyjne piłki tzn. podania oburącz: kozłem, dołem, znad głowy; - jednorącz: dołem i kozłem oraz tyłem wokół tułowia; podania hakiem; - rzut do kosza w biegu (dwutakt) po kozłowaniu; - rzut oburącz znad głowy z miejsca; - obrona „każdy swego”; - obrót –pivoting.	- przechwytywanie piłki w locie i w czasie kozłowania; - rzuty sytuacyjne; - krycie z przekazywaniem; - atak szybki; - atak pozycyjny; - zbieranie piłki z tablicy; - zwody; - zasłona; - „walka na tablicach.	- bardzo dobra znajomość przepisów; - udział w turnieju koszykarskim; - znajomość taktyki indywidualnej w ataku i w obronie; - doskonałe opanowanie techniki.
4. Piłka siatkowa	- zagrywka dolna i boczna zza linii końcowej boiska przez siatkę; - ustawienie przy zagrywce własnej	- łączone odbicia sposobem górnym i dolnym; - zagrywka sposobem	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej, niskiej i zachwianej (w	- zagrywka tenisowa z rotacją przez siatkę; - zagrywka w wysoku	- udział w zawodach; - sędziowanie (znajomość przepisów gry); - umiejętność

	i przeciwnika.	górnym przez siatkę z dowolnej odległości; - poruszanie się po boisku; - postawy siatkarskie; - blok pojedynczy.	przysiadzie, wypadzie, klęku, padzie); - zagrywka tenisowa szybująca zza linii końcowej boiska; - zabicie piłki z podrzutu własnego i partnera; - przyjęcie piłki z zagrywki; - wystawienie piłki oburącz górne w przód i w tył.	z dowolnej odległości; - zagrywka hakiem; - kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika; - zastawianie w dwójkach; - asekuracja zastawiających (asekuracja linią, środkiem, skrzydłami); - zabicie plasowane, kiwnięcie.	współpracy w zespole 6-osobowym; - stosowanie taktyki atakowania i obrony.
5. Piłka nożna	- uderzenie piłki prostym, wewnętrznym podbiciem oraz wewnętrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem; - wrzut z linii bocznej.	- strzał na bramkę z miejsca; - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem oraz głową; - przyjęcie piłki: • klatką piersiową oraz nogą tzw. <i>gaszenie</i> , • wewnętrzną częścią stopy, • zewnętrznym podbiciem, • prostym podbiciem, • udem, • podeszwą, - gra bramkarza w obronie i ataku.	- zwody z piłką; - prowadzenie piłki z ominięciem przeciwnika zwodem; - uderzenia sytuacyjne piłki tzn. szpicem, piętą, udem, zewnętrzną częścią stopy, nożycami; - strzał piłką do bramki z podania partnera; - drybling; - prowadzenie piłki slalomem; - gra ciałem.	- zwody bez piłki; - zwody z uderzenia i w przyjęciu piłki, odbieranie piłki z boku i z przodu; - prowadzenie sytuacyjne piłki: • prostym podbiciem, • wewnętrzną częścią stopy, • udem, • głową; - przyjęcia sytuacyjne: • zewnętrzną częścią stopy, • podudziem jedno- i obunóż, • brzuchem, • głową; - znajomość przepisów gry; - odbieranie piłki przeciwnikowi wślizgiem.	- udział w pozaszkolnych zawodach; - sędziowanie; - bardzo dobrze opanował technikę oraz posiada wysoki poziom specjalnych zdolności motorycznych z zakresu piłki nożnej; - znajomość taktyki indywidualnej i zespołowej w ataku i obronie.

6. <i>Pilka ręczna</i>	- podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu, ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu w rytmie 3 kroków	- rzuty do bramki z różnych pozycji,	- rzut z biodra - rzuty sytuacyjne	- atak pozycyjny całym zespołem - atak szybki na jedno i dwa podania - obrona każdy swego, obrona stref - zastosowanie w grze właściwej Podstawowych zasad elementów techniki, taktyki i przepisów gry poznanych w klasach I, II, III	- udział w zawodach pozaszkolnych
------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------------	--	-----------------------------------

## KONCEPCJA PRACY DLA UCZNIÓW GIMNAZJUM ZE SPECJALNYM TOKIEM NAUCZANIA

Program dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej i wpisany do wykazu programów nauczania na poziomie III etapu kształcenia.

Numer w wykazie **DKW – 4014 – 175/00**

Program obejmuje następujące dyscypliny:

*Gimnastyka*  
*Lekka atletyka i atletyka terenowa*  
*Pilka koszykowa*  
*Pilka siatkowa*  
*Pilka nożna*  
*Tenis stołowy*  
*Zabawy i gry na śniegu*  
*RTM*

Rozkład materiału został opracowany na podstawie autorskiego programu Hanny Maj.

L.p.	Dyscyplina sportowa	Szczegółowe cele edukacyjne	Podstawowe osiągnięcia ucznia	Ponadpodstawowe osiągnięcia uczniów
1.	<b>GIMNASTYKA</b>	1. Ćwiczenia kształtujące z przyborem i bez przyboru. 2. Skrętoskłony o NN ugiętych we wszystkich płaszczyznach.	<b>Uczeń:</b> Aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, które nie są przeciwwskazane na występującą u dziecka	<b>Uczeń:</b> Prezentuje prosty układ wybranych przez siebie ćwiczeń. Potrafi asekurować współwyczącego.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Podpór przodem, w klęku, tyłem z siadu ugiętego.</li> <li>4. Przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych.</li> <li>5. Prosty układ gimnastyczny.</li> <li>6. Stanie na rękach.</li> <li>7. Skok rozkroczny przez kozła.</li> <li>8. Skok zawrotny przez skrzynię.</li> <li>9. Proste piramidy dwójkowe.</li> <li>10. Ćwiczenia równoważne na przyrządach.</li> </ol>	wadę postawy.	
2.	LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Start niski i wysoki.</li> <li>2. Skoki z odbiciem jedną nogą w dal.</li> <li>3. Bieg krótki na dystansie 60 m.</li> <li>4. Rzut piłeczką palantową na odległość.</li> <li>5. Bieg przełajowy na dystansie 800-1000 m.</li> <li>6. Bieg sztafetowy.</li> <li>7. Pchnięcie kulą 4 kg.</li> <li>8. Pokonywanie przeszkód terenowych.</li> <li>9. Marszobieg na dłuższym dystansie.</li> <li>10. Skok w dal obunóż z miejsca.</li> </ol>	<p><b>Uczeń:</b> Stosuje w biegach start wysoki, przy pomocy nauczyciela start niski.</p>	<p><b>Uczeń:</b> Potrafi zmierzyć czas stoperem, zmierzyć długość skoku w dal.</p>
3.	PILKA KOSZYKOWA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu.</li> <li>2. Kozłowanie piłki między przeszkodami.</li> <li>3. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu.</li> <li>4. Rzuty do celu z miejsca prawą i lewą ręką, oburącz.</li> <li>5. Podania sytuacyjne.</li> <li>6. Rzut do partnera po dwutakcie.</li> <li>7. Gra w ataku.</li> <li>8. Gra w obronie.</li> <li>9. Wieloskoki jednonóż, skoki dosiężne.</li> </ol>	<p><b>Uczeń:</b> Uczestniczy w zajęciach.. Wymaga wsparcia nauczyciela i opieki w pełnieniu funkcji zawodnika. Rzuca piłkę do kosza z miejsca prawą i lewą ręką. Zna podstawowe przepisy. Chwyta w biegu oburącz piłkę wyrzuconą w górę.</p>	<p><b>Uczeń:</b> Posiada podstawowe umiejętności pozwalające pełnić funkcję sędziego pod kierunkiem nauczyciela. Rzuca piłkę sprzed klatki piersiowej.</p>

4.	PIŁKA SIATKOWA	1. Przyjęcia i podania piłki w formie odbicia oburącz górnego i dolnego.	<b>Uczeń:</b> Uczestniczy w zajęciach. Przyjmuje postawę siatkarską wysoką pod kierunkiem nauczyciela. Zna podstawowe przepisy gry.	<b>Uczeń:</b> Stosuje postawę wysoką i podczas odbić górnych. Samodzielnie potrafi wykonać prawidłowo zagrywkę dolną. Pełni funkcję sędziego pod kierunkiem nauczyciela.
		2. Zagrywka dolna.		
		3. Zagrywka sposobem górnym.		
		4. Odbicia piłki w polu gry w postawach wysokich.		
		5. Zbicie piłki z wystawienia.		
		6. Przyjęcia piłki z zagrywki.		
		7. Ustawienie się przy zagrywce własnej i przeciwnika.		

L.p.	Dyscyplina sportowa	Szczegółowe cele edukacyjne	Podstawowe osiągnięcia ucznia	Ponadpodstawowe osiągnięcia uczniów
5.	PIŁKA NOŻNA	1. Przyjęcia piłki stopą.	<b>Uczeń:</b> Uczestniczy w zajęciach. Potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem.	<b>Uczeń:</b> Prowadzi piłkę w biegu i wykonuje strzał na bramkę. Sędziuje z pomocą nauczyciela. Prowadzi piłkę słalomem między pachołkami.
		2. Prowadzenie i uderzanie piłki.		
		3. Przyjęcia piłki na klatkę piersiową.		
		4. Prowadzenie piłki w parach.		
		5. Zwody z piłką i bez piłki.		
		6. Strzały do bramki z różnych pozycji.		
		7. Wykonanie rzutu wolnego, karnego, z rogu i z autu.		
		8. Gra w obronie.		
		9. Gra w ataku.		
		10. Gra szkolna.		
6.	TENIS STOŁOWY	1. Bekhend – pozycja wyjściowa.	<b>Uczeń:</b> Uczeń potrafi odbijać piłeczkę do współwiczającego.	<b>Uczeń:</b> Umie uderzać piłkę z pozycji bekhendu i forhendu. Zna podstawowe przepisy gry.
		2. Forhend – pozycja wyjściowa.		
		3. Gra deblowa.		
		4. Odbicia serwisu.		
7.	TANIEC, RYTM, MUZYKA	1. Ćwiczenia rytmiczne przy muzyce	<b>Uczeń:</b> Uczestniczy w zajęciach. Tańczy w parach krokiem podstawowym krakowiaka	<b>Uczeń:</b> Stosuje własną inwencję taneczną do muzyki. Tańczy ze znanymi figurami elementy tańca narodowego. Uczestniczy w zabawie.
		2. Podstawowy krok Poloneza i proste figury.		
		3. Krok podstawowy krakowiaka.		
		4. Układ taneczny według inwencji ucznia.		

<b>8.</b>	<b>ZABAWY I GRY NA ŚNIEGU</b>	1. Jazda na sankach pojedynczo.	<b>Uczeń:</b> Zachowuje bezpieczeństwo podczas jazdy na sankach.	<b>Uczeń:</b> Potrafi zorganizować zabawę na śniegu z zachowaniem bezpieczeństwa.
		2. Sztafety z sankami.		
		3. Wyścigi z sankami na terenie płaskim z przeszkodami.		
		4. Ślizganie na butach pojedynczo.		
		5. Rzucanie śnieżkami do celu.		

Poszczególne umiejętności zaplanowane w powyższych tematach, w zależności od stopnia trudności przyswojenia, mogą być realizowane na kilku jednostkach lekcyjnych po to, aby uczeń mógł spełnić podstawowe wymagania objęte programem.

*Przygotowali:  
nauczyciele wychowania fizycznego.*