**Wychowanie fizyczne**

*- Wymagania Konieczne i Podstawowe -*

Klasa IV

* (k) Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, umie korzystać ze sprzętu sportowego i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
* (k) Uczeń umie wykonać podstawowe ćwiczenia kształtujące (takie jak: podskoki zmienne, skipy, krok skrzyżny, krok odstawno - dostawny, podskoki jednonóż i obunóż, pajacyki, przysiady, przeskoki ),
* (k) Uczeń jest przygotowany do lekcji – posiada pełny strój i obuwie na zmianę – 75% aktywnego ćwiczenia,
* Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, stara się wykonywać polecenia nauczyciela i poprawiać swoje umiejętności,

Klasa V

* J.w.
* Uczeń zna (k) / potrafi zastosowań podstawowe zasady fair-play,
* Uczeń umie przeprowadzić kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki,
* Uczeń umie wykonać podstawowe elementy techniki wybranych gier zespołowych (podania, chwyty, kozłowanie, rzut, odbicia ),
* (k) Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych.

Klasa VI

* J.w.
* Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające i potrafi je poprawnie wykonać

( skłony w leżeniu tyłem, wykroki, przysiad, skłon w tył w leżeniu przodem),

* Uczeń umie poprawnie (k)wykonać/ wykorzystać poznane elementy techniki wybranych gier zespołowych,
* (k) Uczeń umie dostosować zasady zdrowego stylu życia do codziennej aktywności.

Klasa VII

* J.w.
* (k) Uczeń na podstawie wyników wybranego testu sprawnościowego umie ocenić własną sprawność fizyczną,
* Uczeń potrafi współdziałać w grupie dla osiągnięcia określonego celu, szanując innych,
* (k) Uczeń stosuje podstawowe zasady fair-play,
* Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniki konkurencji lekkoatletycznych.

Klasa VIII

* J.w.
* Uczeń umie przeprowadzić krótka rozgrzewkę dostosowaną do celu lekcji,
* (k) Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniczne z zakresu programu nauczania,
* Uczeń ma podstawową wiedzę dotyczącą konkurencji wybranych dyscyplin sportowych,
* (k) Uczeń zna wybrane testy sprawności fizycznej,
* (k) Uczeń zna zasady asekuracji, samoasekuracji i umie je zastosować w praktyce.

- *Wymagania wykraczające* -

Klasa IV

* Uczeń zna zasady bezpieczeństwa, umie korzystać ze sprzętu sportowego i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem,
* Uczeń umie poprawnie wykonać wybrane ćwiczenia kształtujące,
* Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą oraz sumiennym podejściem do przedmiotu,
* Uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji – posiada pełny strój i obuwie na zmianę,
* Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, stara się wykonywać polecenia nauczyciela i osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu,
* Uczeń chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej oraz uczy się nowych umiejętności.
* Uczeń wyróżnia się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz znaczącymi postępami w realizacji programu nauczania.
* Jest szczególne zaangażowanie w pracę, charakteryzuje się twórczą postawa,
* Charakteryzuje się umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie,
* Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
* Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.
* Uczestniczy w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (zaświadczenie z klubu lub innej organizacji)

Klasa V

* J.w.
* Uczeń zna i potrafi zastosowań podstawowe zasady fair-play,
* Uczeń umie przeprowadzić krótką, ogólną rozgrzewkę dla całej klasy,
* Uczeń umie wykonać podstawowe elementy techniki wybranych gier zespołowych (podania, chwyty, kozłowanie, rzut, odbicia, strzały ),
* Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych,
* Uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy gier sportowych w praktyce.

Klasa VI

* J.w.
* Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające i potrafi je poprawnie wykonać ( skłony w leżeniu tyłem, wykroki, przysiad, skłon w tył w leżeniu przodem),
* Uczeń wie na jakie partie mięśniowe wpływają wybrane ćwiczenia wzmacniające,
* Uczeń umie poprawnie wykonać/ wykorzystać poznane elementy techniki wybranych gier zespołowych,
* Uczeń umie dostosować zasady zdrowego stylu życia do codziennej aktywności,
* Uczeń rozumie

Klasa VII

* J.w.
* Uczeń na podstawie wyników wybranego testu sprawnościowego umie ocenić własną sprawność fizyczną,
* Uczeń potrafi współdziałać w grupie dla osiągnięcia określonego celu, szanując innych,
* Uczeń stosuje podstawowe zasady fair-play,
* Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniki konkurencji lekkoatletycznych.

Klasa VIII

* J.w.
* Uczeń umie przeprowadzić krótka rozgrzewkę dostosowaną do celu lekcji,
* Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniczne z zakresu programu nauczania,
* Uczeń ma podstawową wiedzę dotyczącą konkurencji wybranych dyscyplin sportowych,
* Uczeń zna wybrane testy sprawności fizycznej,
* Uczeń zna zasady asekuracji i samoasekuracji i umie je zastosować w praktyce.