**Procedury bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz innych zajęciach sportowych obowiązujące**

**w Szkoła Podstawowa im. Bronisława Czecha w Pleśnej**

1. Przy wejściu na blok sportowy oraz sale gimnastyczne obowiązuje zasada:

* w bloku sportowym mogą przebywać wyłącznie uczniowie, którzy aktualnie mają lekcje wychowania fizycznego i zajęcia sportowe.
* uczniowie niećwiczący nie wchodzą do szatni, czekają na rozpoczęcie zajęć poza szatnią.

2.Grupy/ klasy przebierają się w szatni skracając czas przebierania się i przebywania do minimum

* obowiązuje zmiana obuwia i strój sportowy.
* szatnie służą wyłącznie do przebierania się.
* zabrania się przesiadywania uczniów w szatniach.
* po dzwonku na lekcję uczniowie wychodzą na boisko szkolne lub wchodzą do salę gimnastycznych tylko pod opieką nauczyciela.
* zabrania się samodzielnego wchodzenia w czasie przerwy na salę gimnastyczną.
  + 1. Za zniszczenia z przyczyn ucznia wyposażenia szatni oraz obiektów sportowych odpowiada zaangażowany uczeń.
    2. W razie zauważenia zniszczeń uczeń zobligowany jest do zgłoszenia nauczycielowi wychowania fizycznego.
    3. Uczniowie mogą opuścić obiekt sportowy tylko za zgodą nauczyciela.
    4. Uczniowie mogą opuścić korytarz przy Sali gimnastycznej tylko za zgodą nauczyciela lub po dzwonku na przerwę.

**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego – rok szkolny 2023/2024.**

1. Strój gimnastyczny – obuwie sportowe z jasna podeszwą, podkoszulek (najlepiej bawełniany), krótkie/długie spodenki lub dres. W przypadku wyjścia na zewnątrz – bluza z długim rękawem. W miarę możliwości nauczyciel powiadomi uczniów o konieczności noszenia ciepłej odzieży na zajęcia wf na świeżym powietrzu.
2. Uczeń zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu korzystania z obiektów sportowych, przyrządów i przyborów sportowych oraz zgłaszania wszystkich usterek, jakie zauważy.
3. Przy ustalaniu oceny z zachowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek, zaangażowanie, aktywność na lekcji i systematyczny udział ucznia w zajęciach. Częścią składową comiesięcznej oceny za aktywność jest posiadanie stroju oraz zaangażowanie na lekcjach wychowania fizycznego:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ocena** | **Zaangażowanie /Ilość braków stroju** |
| bdb | Dobra aktywność na lekcji/0 |
| db | Dobra aktywność na lekcji/1 |
| dst | Dobra aktywność na lekcji/2 |
| pop | Mała aktywność / 3-4 |
| ndst | Brak zaangażowania na zajęciach /4 i więcej braków stroju. |

1. Uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń lub grup ćwiczeń wskazanych przez lekarza.
2. W przypadku niedyspozycji dziewczęta powinny uczestniczyć w zajęciach, mogą być zwolnione z ciężkich, wytrzymałościowych ćwiczeń (biegi, ćwiczenia oddziałujące na tłocznię brzuszną). Dopuszcza się całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego z powodu niedyspozycji przez okres max. 3 dni z rzędu. Każde kolejne zgłoszenie niedyspozycji będzie skutkowało brakiem stroju i obniżeniem oceny za aktywność. Dłuższe niedyspozycje muszą mieć pisemne potwierdzenie w zwolnieniu lekarskim lub od rodziców.
3. Dopuszcza się czasowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie pisemnego zwolnienia od rodziców (może być w e-dzienniku) max. 3 dni. Dłuższe zwolnienia powinny być potwierdzone pisemnym zwolnieniem lekarskim.
4. Uczniowie noszący okulary zobowiązani są do zdejmowania ich podczas wykonywania ćwiczeń, podczas których mogłoby dojść się do urazu głowy czy twarzy (wskazanie nauczyciela). Zaleca się stosowanie okularów sportowych.

**Wymagania edukacyjne – klasa V– rok szkolny 2023/2024.**

**Ocena celująca**

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

1. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

3) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

4) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

6) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

1. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

V. Bierze aktywny udział w życiu sportowym szkoły, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych osiągając wysokie wyniki.

VI. Wykazuje znaczący postęp w usprawnianiu, osiągając coraz lepsze wyniki   
w poszczególnych próbach zdolności motorycznych.

VII. Systematycznie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego (max. 2 braki stroju w semestrze).

**Ocena bardzo dobra**

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

1. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

3) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

6) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

1. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

V. Wykazuje znaczący postęp w usprawnianiu, osiągając coraz lepsze wyniki   
w poszczególnych próbach zdolności motorycznych.

VI. Systematycznie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego.

**Ocena dobra**

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

1. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje z niewielkimi błędami: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

6) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

1. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

V. Wykazuje postęp w usprawnianiu, osiągając coraz lepsze wyniki   
w poszczególnych próbach zdolności motorycznych.

VI. Systematycznie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego.

**Ocena dostateczna**

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

1. Aktywność fizyczna.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje z pomocą nauczyciela lub w uproszczonej formie: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

6) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

1. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

V. Nie wykazuje postępu w usprawnianiu.

VI. Nie bierze systematycznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

**Ocena dopuszczająca**

Uczeń:

- nie bierze udziału w zajęciach wychowania fizycznego;

- lekceważąco podchodzi do przedmiotu, rzadko ćwiczy, nie wykazuje zaangażowania na lekcjach, ma częste braki stroju;

- wykonuje testy umiejętności z wieloma błędami, nie wykazuje postępu w usprawnianiu.

**Ocena niedostateczna**

Uczeń:

- odmawia wykonywania ćwiczeń, nie nosi stroju na żadne zajęcia.