

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej im. Św. Jana Pawła II w Chomranicach

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń ma obowiązek przygotować się zajęć poprzez noszenie odpowiedniego stroju:
 - biały podkoszulek, czysty, ubrany przed lekcją i przebrany po lekcji
WF(zakrywający brzuch i ramiona)
 - Spodenki krótkie lub długie dresy lub legginsy w kolorze czarnym bądź granatowym
 - Czyste skarpety
 - Buty zasznurowane z jasną podeszwą
 - Włosy związane
 - Brak wiszących kolczyków, wisiorków, bransoletek, pierścionków, okularów (ze względów bezpieczeństwa)
6. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym półroczu. Każdy kolejny brak stroju skutkuje cząstkową oceną niedostateczną.
7. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
8. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
9. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
10. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego (w uzasadnionych przypadkach wyłączane z lekcji), natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.

11. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej. Istnieje możliwość zwolnienia do domu w przypadku, gdy WF jest ostatnią lub pierwszą lekcją na wyraźne pisemne żądanie rodzica.
12. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z PSO.
13. W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się nauczyciel jest obowiązany dostosować wymagania edukacyjne do jego możliwości. Uczeń dysfunkcyjny oceniany jest według przedmiotowego systemu, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji.
14. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
15. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
16. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec I i II półrocza.
17. Szkolne ocenianie z WF ma za zadanie zachęcać młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
18. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
19. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
20. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
21. O każdej ocenie uczeń musi być poinformowany na bieżąco.
22. Nauczyciel wpisuje wystawione oceny do dziennika szkolnego.
23. Uczeń może poprawić ocenę z zaliczeń częściowych w terminie ustalonym z nauczycielem.
24. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
25. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
26. Uczeń, który z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
27. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
28. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
29. Oceny częściowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

- 1 - niedostateczny
 - 2 - dopuszczający
 - 3 - dostateczny
 - 4 - dobry
 - 5 - bardzo dobry
 - 6 - celujący
- dopuszcza się stosowanie „+” i „-”

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie IV szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siłamięśni brzucha – siady z leżeniem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów – mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
 - Beep -test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) – mierzący wytrzymałość biegową,
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska)-mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała.
 - Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - Układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - Podanie jednorącz półgórne w marszu
 - Mini pika siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
 - 5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń zna wszystkie próby ISFK . Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha –siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu –test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10razypo5metrów-mierzącyzdolnośćzwiązanęszybkością,siłąi koordynacją,
- Beep -test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) – mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpórleżącprzodemnaprzedramionach,czyliplank(deska)-mierzący siłęiwytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
 - Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
 - Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - Rzut do kosz z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
 - Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu

- Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki
- 5) Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić i interpretuje własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha –siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu –test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów –mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep -test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) – mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska)-mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Stanie na rękach przy drabinkach
 - Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)
 - Mini koszykówka:

- Podania Piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
 - Rzut do kosza z dwutaktu z biegu
 - Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki
- 5) Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha –siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
 - Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 1000m – chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu –test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10razypo5metrów-mierzącyzdolnośćizwiązanezszybkością,siłąi koordynacją,
- Beep -test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) – mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpórleżącprzodemnaprzodramionach,czyliplank(deska)-mierzący siłęiwytrzymałość

- całego ciała
 - Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.
- 4) Umiejętności ruchowe:
- Gimnastyka:
 - Stanie na rękach przy drabinkach
 - Łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - piłka nożna:
 - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie (w strefie)
 - piłka siatkowa:
 - Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki
- 5) Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
 - Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha –siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca

- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
- Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 1000m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu –test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10razypo5metrów-mierzącyzdolnośćcziwiazanezszybkoscia,siłaikoordynacja,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) – mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpórleżącprzodemnaprzedramionach,czyliplank(deska)-mierzący siłęiwytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

4) Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka:
 - Przerzut bokiem
 - Piramida dwójkowa,
- piłka nożna:
 - Zwód pojedynczy przodem lub wewnętrzna częścią stopy,
 - Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się,
- koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie „każdy swego”
- piłka siatkowa:
 - Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - Zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki

5) Wiadomości:

- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy(odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne)
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY

PÓŁROCZNEJ I ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) OCENA CELUJĄCA:

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń który, w zakresie:

Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in.
posiada odpowiedni strój sportowy,
nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,
rodzinnych lub osobistych,
charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
używa właściwych sformułowań w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy
innych pracowników szkoły,
bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz
szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, rejonu,
województwa lub zawodach ogólnopolskich
systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach
sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 5
kryteriów)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 95-100% zajęć
w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,
pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem
merytorycznym i metodycznym,

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do
wybranego fragmentu zajęć,
umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania
fizycznego,
poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i
obiektów sportowych szkoły;

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowe, w której
nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w

ciągu roku szkolnego,
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
oblicza wskaźnik BMI
podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami, lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa a wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria)

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra lub celującą
stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2) OCENA BARDZO DOBRA:

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy,
niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć(spełnia co najmniej 4 kryteria)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 90-94% zajęć
w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
bardzo dobrze pełni funkcję lidera, pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod
względem merytorycznym i metodycznym,
potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria)

zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z
ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
oblicza wskaźnik BMI
czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyników danej próbie sprawności fizycznej;
aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z małymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami, lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale i nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra lub dobrą
stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

3) OCENA DOBRA:

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- 1) **Postawy i kompetencji społecznych** (spełnia co najmniej 3 kryteria):
 - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego narzeczk szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
 - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
 - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjnych,
 - raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- 2) **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 3 kryteria) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 85-89% zajęć w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, pełni funkcję lidera grupy
 - ćwiczebnej lub kapitana drużyny, nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
 - umie z pomocą nauczyciela prowadzić ćwiczenia kształtujące, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- 3) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
 - zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
 - wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
 - poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - oblicza wskaźnik BMI
 - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- 4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

5) **wiadomości** (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4) **OCENA DOSTATECZNA:**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1) **Postawy i kompetencji społecznych** (spełnia co najmniej 2 kryteria):

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 2 kryteria) w

trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 80-84% zajęć w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, nie umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

- 3) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 2 kryteria)
zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z
ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową
nauczyciela,
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu
roku szkolnego,
nie dokonuje oceny własnego rozwoju
fizycznego, nie oblicza wskaźnika BMI
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy
wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- 4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 2 kryteria)
zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi
błędami technicznymi lub taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje prawie zawsze zgodnie z przepisami lub
zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub
zespołowych
potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie
trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry
właściwej lub szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki
drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- 5) **wiadomości** (spełnia co najmniej 1 kryterium)
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
 - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych
w kraju i zagranicą.

5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń
który, w zakresie:

- 1) **Postawy i kompetencji społecznych** (spełnia co najmniej 1 kryterium):
Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina
stroju
Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub
osobistych,
charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
bardzo często używa sformułowań i zwrotów w kontaktach z rówieśnikami w
klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub
środowiskowej kultury fizycznej

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2) **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**(spełnia co najmniej 1 kryterium)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 70-79% zajęć
nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących
nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

3) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 1 kryterium)

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
nie oblicza wskaźnika BMI
nigdy nie podejmuje indywidualnej pracy nad poprawą wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 1 kryterium)

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

5) **wiadomości** (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w zajęciach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest ocena ostateczna.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym czasie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.