Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego

Część 1:<u>Założenia i wymagania ogólne:</u>

1. Ocenianie z Wychowania fizycznego jest częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania.
2. Szkolne ocenianie z Wychowania Fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
3. Ocena śródroczna i roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych biorąc przede wszystkim pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu w tym: przygotowanie do zajęć (strój), systematyczny w nich udział, aktywność i zaangażowanie oraz za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
4. Nauczyciel **może** wystawić dodatkową ocenę cząstkową za pozaszkolną aktywność ucznia, na przykład udział w treningach klubu sportowego, zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej Itp. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
5. **Co najmniej dwa razy w półroczu uczeń otrzymuje okresową ocenę za systematyczność, zaangażowanie i aktywną postawę na zajęciach.**
6. Po terminie wystawienia przewidywanych ocen śródrocznych i rocznych – może ona jeszcze ulec zmianie w zależności od ocen otrzymanych po tym terminie.
7. Uczeń wchodzi do szatni na 5 min. przed lekcją wychowania fizycznego. Wartościowe rzeczy i pieniądze należy pozostawić w swojej szafce w szatni (piwnica). Na zajęcia zabieramy wyłącznie strój na zmianę i czystą, niegazowaną wodę.
8. Uczeń zobowiązany jest posiadać na każdą lekcję **<u>zmienny</u>** strój sportowy: obuwie sportowe z jasną (niebrudzącą) i gumową podeszwą, zakrywającą tułów koszulkę z krótkim albo długim rękawem (nie na ramiączkach), spodenki albo getry (o sportowym wyglądzie). Nie dopuszcza się ćwiczenia w rajstopach. Dopuszcza się ćwiczenie w dresie z tym, że jego poziom dopasowania nie może wpływać na bezpieczeństwo i możliwości ćwiczącego (zbyt luźny, opadający na kolana, za długie rękawy itp.).
9. Ze względów bezpieczeństwa obowiązuje zakaz ćwiczeń z długimi paznokciami, rozpuszczonymi włosami, w nakryciu głowy, w biżuterii i innych akcesoriach (zegarki, opaski, rzemyki, gumowe bransoletki itp.). Jeżeli dziecko musi ćwiczyć w okularach czy aparacie ortodontycznym wymagane jest pisemne oświadczenie rodziców dotyczące świadomości zagrożenia i wzięciu odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu i szkodę. Nieprzestrzeganie tych zasad jest równoznaczne z brakiem przygotowania do zajęć.
10. Uczeń 3 razy w półroczu może być nieprzygotowany do zajęć. Każde następne nieprzygotowanie daje cząstkową ocenę **niedostateczną.**
11. Ze względu na specyfikę przedmiotu, bieżące sprawdziany umiejętności, wiadomości czy testy sprawności fizycznej **nie muszą** być wcześniej odnotowywane w dzienniku. **Nie wliczają się również do tygodniowej puli sprawdzianów z innych przedmiotów.**
12. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości przystąpienia do sprawdzianu, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną. Jeśli będzie możliwość wykonania tego sprawdzianu w innym czasie, uczeń powinien do niego przystąpić. Otrzymuje wtedy kolejną ocenę.

13. Nauczyciel zwalnia ucznia z wykonywania ćwiczeń na lekcji na podstawie pisemnego zwolnienia od lekarza, pielęgniarki szkolnej albo rodzica czy prawnego opiekuna – przez **informację w e-dzienniku lub formę papierową**. Zwolnienie musi być przedstawione przed zajęciami. Rodzic może zgłosić czasową niedyspozycję ucznia na zajęciach w formie papierowej lub elektronicznie, ale nie zwalnia to ucznia z zaliczenia ćwiczeń w innym terminie.
    W przypadkach nagłych uczeń zostaje skierowany do pielęgniarki szkolnej, która podejmuje decyzję o możliwości wzięcia czynnego udziału w lekcji albo jej braku.
14. 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 22 lutego 2019r.].
15. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuję „zwolniony" albo „zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019r.].
16. Oceny cząstkowe 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

Część 2: Wymagania szczegółowe

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej(MTSF)
4. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg australijski
5. 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, powrót do postawy zasadniczej),

    - mini-piłka nożna:
      - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą po prostej,

      - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

    - mini-koszykówka:
      - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- mini-piłka ręczna:
  - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków w marszu,

  - podanie jednorącz półgórne w marszu,

- mini-piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

  - zagrywka sposobem oburącz dolnym lub górnym

- Lekkoatletyka:

  - bieg na dystansie 30-40m,

  - skok w dal z miejsca.

6. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini-gier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej I rozwoju fizycznego
- uczeń zna wszystkie próby MTSF, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia, jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej(MTSF)
4. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, test biegu wahadłowego na dystansie 20m, bieg australijski
5. umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

     - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

   - mini-piłka nożna:
     - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą po prostej,

     - 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,

     - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca lub z biegu 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 górnym albo dolnym

- Lekkoatletyka:

  - bieg na dystansie 50-60m,

  - rzut piłeczką palantową,

  - skok w dal z krótkiego lub pełnego rozbiegu ze strefy,

  - rzut piłką lekarską 1kg przodem lub tyłem do kierunku rzutu,

  - skok w dal z miejsca,

  - trójskok z miejsca.

6. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini-gier zespołowych,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)
4. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Próba Ruffiera, program 80 brzuszków, bieg wahadłowy na dystansie 20m, bieg australijski, bieg 10x5m, bieg po kopercie 5m)
5. 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,

  - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,

  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu

(piłka jest dogrywana przez współćwiczącego),

- mini-koszykówka:
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

  - rzut do kosza z półdystansu z biegu lub z miejsca, z dwutaktu z biegu,

- mini-piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

  - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- mini-piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym,

  - zagrywka sposobem górnym albo dolnym,

- Lekkoatletyka:

  -bieg na dystansie 60m, 200m,

  - bieg średni na dystansie 600- 800m,

  - rzut piłeczką palantową z rozbiegu,

  - skok w dal techniką naturalną ze strefy,

  - rzut piłką lekarską 2kg przodem lub tyłem do kierunku rzutu,

  - skok w dal z miejsca, trójskok z miejsca.

6. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini-gier zespołowych,
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady I metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) i test Zuchory
4. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, , program 100 brzuszków, bieg wahadłowy na dystansie 20m, bieg australijski, bieg 10x5m, bieg po kopercie 5m)
5. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,

  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,

- piłka nożna:
  - przyjęcie, prowadzenie i uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej),

- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

  - zatrzymanie się z piłką na jedno i dwa tempa.

- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,

  - poruszanie się w obronie (w strefie),

- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

  - zagrywka sposobem górnym albo dolnym ,

- lekkoatletyka:

  - bieg na dystansie 100m, 200m,

  - bieg na dystansie 1000m,

  - technika rozbiegu i odbicia do skoku w dal z belki techniką naturalną,

  - rzut piłką lekarską 2kg przodem lub tyłem do kierunku rzutu,

  - skok w dal z miejsca, trójskok z miejsca.

6. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- uczeń oblicza wskaźnik BMI I interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.
- Uczeń zna wszystkie próby ISF Zuchory

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

4. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, , program 120 brzuszków, bieg wahadłowy na dystansie 20m, bieg australijski, bieg 10x5m, bieg po kopercie 5m)
5. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przerzut bokiem,
  - piramida „dwójkowa”,
  - ścieżka zawierająca 3 elementy gimnastyczne wg inwencji ucznia
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem, przyjęcie , prowadzenie i uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

  - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego, rzuty jednorącz i oburącz do kosza,

  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z przeskoku i z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

  - poruszanie się w obronie („każdy swego”), poruszanie się w ataku szybkim,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, przyjęcie i odbicie piłki dowolnym sposobem,

  - zagrywka sposobem górnym albo dolnym ,
- Lekkoatletyka:
  - bieg na dystansie 100m, 200m
  - bieg na dystansie 600, 1000m,
  - skok wzwyż techniką nożycową lub flop,
  - technika pchnięcia kulą,
  - rzut piłką lekarską 2/3kg przodem lub tyłem do kierunku rzutu,
  - skok w dal z miejsca, trójskok z miejsca.

6. wiadomości:

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające Z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów I innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające systematycznej aktywności fizycznej.

Część 3: Szczegółowe kryteria oceny okresowej, półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1. Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miasta, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub w sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI;

d) aktywności fizycznej:

- prawidłowo zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub z 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 wypływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- 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 na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2. Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych zawodach sportowych,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy w co najmniej 90 - 94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe, ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych, z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub z 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

e) wiadomości:

- 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 na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

3. Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych zawodach sportowych,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy w co najmniej 85 - 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych, ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych za namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych, z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub z zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

e) wiadomości:

- 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 na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

4. Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udział w klasowych zawodach sportowych,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 - 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe, ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych za 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;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych, z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub z zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie, 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, w trakcie zajęć,

e) wiadomości:

- 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 na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

5. Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udział w klasowych zawodach sportowych,

b) <u>systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:</u>

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 - 79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) <u>sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:</u>

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych za 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;

d) <u>aktywności fizycznej:</u>

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych, z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub z zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie, 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, w trakcie zajęć,

e) <u>wiadomości:</u>

- 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 na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

6. <u>Ocena niedostateczna</u>

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który zakresie:

a) <u>postawy i kompetencji społecznych:</u>

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udział w klasowych zawodach sportowych,

b) <u>systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:</u>

- w trakcie danego okresu aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem motorycznym i metodycznym,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zagraża zdrowiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) <u>sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:</u>

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub osobistych za namową nauczyciela,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

d) <u>aktywności fizycznej:</u>

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych, z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub z zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie, 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, w trakcie zajęć,

e) <u>wiadomości:</u>

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Nauczyciele wychowania fizycznego

Mariusz Studziński

Robert Trojanowski

Aneta Adamczyk

Agata Majchrzak