PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla II etapu nauczania

klasy V – VIII

**Szkoła Podstawowa**

**im. gen. Stanisława Skalskiego**

**w Polichnie**

**rok szkolny 2019-2020**

**1. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego

systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych

za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji

społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen

cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede

wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania

oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. 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.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru

lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa

razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym

młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym

i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru 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.

10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11. 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

10.06.2015 r.].

12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający

wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej

na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania

fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie

MEN z dnia 10.06.2015 r.].

13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej

obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną

na koniec semestru lub roku szkolnego.

14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy

lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania

fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności

ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru

lub roku szkolnego.

16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności

i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej

skali ocen:

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

**2. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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

30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

 gimnastyka:

‒przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

 minipiłka nożna:

‒prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

‒uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach

rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

 minikoszykówka:

‒kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku

poruszania się,

‒rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania

piłki),

 minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z biegu,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu,

. minipiłka siatkowa:

‒odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

‒zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

 uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

 uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według

WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

 uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić

oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

 uczeń zna zasady hartowania.

**3. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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

30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

 gimnastyka:

‒stanie na rękach przy drabinkach,

‒przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

 minipiłka 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 współćwiczącego),

 minikoszykówka:

‒podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem

w biegu,

‒rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

 minipiłka ręczna:

‒rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

‒podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku

poruszania się,

 minipiłka siatkowa:

‒odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

‒zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

 uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

 uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu

sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

 uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

 uczeń zna przyczyny otyłości.

**4. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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

30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 skok w dal z miejsca [według MTSF],

 bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

 bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków

[według MTSF],

 pomiar siły względnej [według MTSF]:

‒zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

‒podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

 biegi przedłużone [według MTSF]:

‒na dystansie 800 m – dziewczęta,

‒na dystansie 1000 m – chłopcy,

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

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 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,

 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 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).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji

psychoaktywnych,

 uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

**5. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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

30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 skok w dal z miejsca [według MTSF],

 bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

 bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków

[według MTSF],

 pomiar siły względnej [według MTSF]:

‒zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

‒podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

 biegi przedłużone [według MTSF]:

‒na dystansie 800 m – dziewczęta,

‒na dystansie 1000 m – chłopcy,

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

[opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe:

 gimnastyka:

‒przerzut bokiem,

‒„piramida” dwójkowa,

 piłka nożna:

‒zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie 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,

‒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 współćwiczącego,

‒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,

 wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności

fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

 uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**6. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej**

**z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje

uczeń, który w zakresie:

**a) 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 kontaktach interpersonalnych

z rówieśnikami 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 powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

. systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

. jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

. uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub

sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej

w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 5 kryteriów):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,

 w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia

w czasie lekcji,

 wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana

drużyny,

 pokazuje i demonstruje 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;

**c) 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 sprawnościowej,

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;

**d) 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 na wyniki drużyn szkolnych w zawodach

i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą 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.

 ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**2) Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) 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 miejskim

lub gminnym,

 niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

 niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej

w czasie wolnym,

 jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 4 kryteria):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,

 w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie

lekcji,

 bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana

drużyny,

 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 lub współćwiczących przygotować

miejsce ćwiczeń,

 stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

 stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów

sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4**

**kryteria):**

 zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte

w programie nauczania,

 poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie

uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub

zdrowotnych za namową nauczyciela,

 uzyskuje 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 wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi

błędami technicznymi lub taktycznymi,

 ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi

w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

 potrafi wykonywać ćwiczenia 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,

 stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia

wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach

różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą 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 za granicą,

 ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje

uczeń, który w zakresie:

**a) 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

na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

 bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

 nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

 raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej

w czasie wolnym,

 jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 3 kryteria):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,

 w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

 dobrze 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 lub współćwiczących przygotować

miejsce ćwiczeń,

 nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania

fizycznego,

 dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji

wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) 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 uzupełnia próby sprawnościowe, w których 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;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi

błędami technicznymi lub taktycznymi,

 wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub 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 lub szkolnej,

 stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie

wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach

różnych szczebli;

**e) 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,

 ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2**

**kryteria):**

 jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada

odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać

udziału w lekcjach z różnych powodów,

 nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych

lub osobistych,

 charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,

 często używa nieodpowiednich 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 indywidualnych form aktywności fizycznej

w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 2 kryteria):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,

 w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

 nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

 nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

 nie potrafi przeprowadzić 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,

 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 (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,

 nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

 nie oblicza wskaźnika BMI,

 nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,

np. w ciągu roku szkolnego,

 nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego

w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi

błędami technicznymi lub taktycznymi,

 wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub

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, 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;

**e) 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 środowisku lokalnym i kraju.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1**

**kryterium):**

 bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

 często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,

rodzinnych lub osobistych,

 charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,

 bardzo często używa nieodpowiednich 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 indywidualnych form aktywności fizycznej

w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 1 kryterium):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,

 w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

 nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

 nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

 nie potrafi przeprowadzić 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;

**c) 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 indywidualnego programu treningowego

w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi

błędami technicznymi lub taktycznymi,

 wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub 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 lub szkolnej,

 stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie

wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach

różnych szczebli;

**e) 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 środowisku lokalnym i kraju.

**6) Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych:**

 prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

 bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,

rodzinnych lub osobistych,

 charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,

 zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz 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 indywidualnych form aktywności fizycznej

w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych

zajęć,

 w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie

lekcji,

 nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

 nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

 nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących

poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

 nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym

przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

 nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,

 nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania

fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża

zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,

 nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

 nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych

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,

 nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego

w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej:**

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo

rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

 wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub 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, 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;

**e) wiadomości:**

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,

 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 nt. bieżących

wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**7. Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią

postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny

udział w lekcjach.

2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym

z nauczycielem.

3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich

możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją

rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był

realizowany w tym okresie.

6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.