

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH VI

## I KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie z białą podeszwą, koszulkę w kolorze białym, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych reprezentujących szkołę.
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „np” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w e- dzienniku .
7. Testy sprawności fizycznej, znajomość przepisów gry, sędziowania oraz gestykulacji są obowiązkowe i zawsze wcześniej zapowiedziane z tygodniowym wyprzedzeniem.
8. Poprawioną ocenę odnotowujemy w e-dzienniku, obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny *śródrocznej* i rocznej.
9. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji ), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się „nieobecny”

- (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zdobycia oceny nauczyciel obok zapisu „nieobecny” wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości uzyskania oceny nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
10. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich, powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
  11. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
  12. Rodzic może pisemnie zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
  13. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
  14. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do e- dziennika najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej oceny niedostatecznej śródrocznej lub końcowej rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów.

## **II OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:**

1. Obserwacji ucznia – POSTAWA wobec wf: przygotowanie do lekcji - strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego
2. Testów sprawności fizycznej – POSTĘP w rozwoju fizycznym.
3. Sprawdzań umiejętności ruchowych
4. Aktywności
5. Udziału w konkursach sportowych
6. Wiadomości.

## **III WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA**

## 1. Na ocenę *śródroczną* i *roczną* mają wpływ następujące formy aktywności:

- Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała
- Postęp w rozwoju fizycznym
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości
- Aktywność
- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

### Wymagania szczegółowe w klasach V szkoły podstawowej

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

- 1) postawę ucznia;
- 2) aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną;

**Test Coopera** – dzieci biegają lub idą w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej. Dla ułatwienia pomiaru odległości pokonane-go dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25-50 m. W celu uzyskania precyzyjnych wyników należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.

### Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- bieg na dystansie 50 m,
- skok w dal z miejsca,
- *biegi przedłużone:*
  - na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy
  - na dystansie 800 m – dziewczęta
  - na dystansie 1000m - chłopcy
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach
  - *podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy w wieku 12 i więcej*
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- *siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.*

Uwaga!!! Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.

### Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory – wszystkie próby:

- *bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start” badany wykonuje bieg w*

*miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym kłaśnięciem pod ugiętą nogą,*

- skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami,
- *zwis na ramionach – próbę należy wykonać zgodnie z opisem w tabeli nr 15,*
- *skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód z zadaniem wskazanym, wynikającym z tabeli nr 16,*
- bieg ciągły – badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczaniem się np. na bieżni
- „nożyce” poprzeczne nóg w leżeniu tyłem – badany, leżąc na plecach, wykonuje „nożyce” poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.

### **Sprawdziany z lekkoatletyki:**

- 60 m - dziewczęta/chłopcy,
- 600 m – dziewczęta,
- 1000 m – chłopcy,
- skok w dal – dziewczęta/chłopcy,
- rzut piłeczką palantową – dziewczęta/chłopcy.

### **Umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka
- *wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z jednej nogi do przysiadu podpartego*
- *wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego*
- *wykonanie próby przewrotu w przód z marszu po naskoku na dwie nogi i z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego*
- *wykonanie próby podporu łukiem leżąc tyłem („mostek”)*
- *wykonanie próby stania na RR – (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),*
- *wykonanie próby przerzutu bokiem (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),*
- *wykonanie próby skoku rozkrocznego przez kozła – wysokość kozła: 90 cm (100 cm tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),*

- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki po prostej prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka stojąca),
  - przyjęcie piłki prostym podbiciem od partnera,
  - *prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,*
  - *uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),*
  - *przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,*
  - prowadzenie piłki między tyczkami prawą i lewą nogą,
  - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (piłka w ruchu),
  - strzał na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- minikoszykówka:
  - *kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,*
  - *chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu*
  - *rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku*
  - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu,
  - rzut do kosza oburącz po wykonaniu 2 kroków (rytm dwutaktu),
  - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu  $\frac{1}{4}$  obrotu,
  - chwyt piłki oburącz, podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w ruchu,
  - rzut do kosza jednorącz z dwutaktu,
- minipiłka ręczna:
  - *kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,*
  - *chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w miejscu,*
  - *rzut na bramkę z marszu po wykonaniu 3 kroków,*
  - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w ruchu
  - rzut na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków,

- kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu  $\frac{1}{4}$  obrotu,
- chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w ruchu, rzut na bramkę z wysokości po wykonaniu 3 kroków,
- minipiłka siatkowa:
  - *przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),*
  - *zagrywka dolna z piłki trzymanej – 2-3 m od siatki,*
  - *odbicie piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),*
  - *zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 3-4 m od siatki,*
  - *wielokrotne odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,*
  - *zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 4-5 m od siatki.*

#### **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 sprawdzian pisemny)*
- *uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik*

## **2. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

### **1) OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą na pierwszy semestr 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,

#### **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 perfekcyjny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej 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;

#### **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,

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

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego- L.A, gimnastyka, koszykówka ,piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna, nauka i doskonalenie pływania
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego i pływalni

**2) OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr 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 ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- 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;

**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 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,
- 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 efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwiej, 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):**

- 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.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

### **3) OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr 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, osobistych lub rodzinnych,
- 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 w zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**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 próby 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,

- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowe 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 3 kryteria):**

- 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.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

#### **4) OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych** 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, osobistych lub rodzinnych,
- 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 formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- 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 współwiczących 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 sprawnościowych 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 uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- 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,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- 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.
- poznane umiejętności ruchowe wykonuje z licznymi błędami
- w dostateczny sposób opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- dostatecznie opanował znajomość regulaminu Sali gimnastycznej i boiska szkolnego i pływalni

## 5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

### a) postawy i kompetencji społecznych

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- 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 formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

### b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć

- 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 współwiczających;
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju:**

- 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 :**

- 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 wykonywać 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;

**e) wiadomości:**

- 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.
- nie zawsze opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie zawsze opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zawsze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

## 6) OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

### a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- charakteryzuje się 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 chce brać udziału w klasowych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- unika uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach z wf,
- wykazuje lekceważący stosunek do aktywności fizycznej (nie stara się wykonywać żadnych ćwiczeń)
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współwiczających;
- 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 stara się poprawić lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### d) aktywności fizycznej:

- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- nie chce zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

### e) wiadomości:

- nie zna przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- nie interesuje się bieżącymi wydarzeniami sportowymi w środowisku lokalnym i kraju.
- nie potrafi opisać sposobu wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie potrafi opisać zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego, pływalni

#### **IV 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.