**Szkoła Podstawowa nr 37 w Chorzowie**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny okresowej 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 okresu 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 okresu.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym dzieci do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. 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.
10. 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”.
11. 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.
12. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
13. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
14. - niedostateczny
15. – dopuszczający
16. – dostateczny
17. – dobry
18. – bardzo dobry 6 – celujący dodatkowo w ocenianiu bieżącym dopuszcza się zastosowanie plusów i minusów.

**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV 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 – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe: gimnastyka:

‒ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty,

‒ przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne), minipiłka nożna:

prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy, minikoszykówka: ‒ kozłowanie piłki w

marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu, minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, ‒ podanie jednorącz półgórne w marszu, minipiłka siatkowa

‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie, 5) wiadomości:

‒ uczeń zna podstawowe przepisy minigier 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku, ‒ uczeń zna nową piramidę żywienia.

**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.

**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.

**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.

**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.

# 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:

‒ jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy (dopuszczone 2 nieprzygotowania - brak stroju),

‒ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

‒ systematycznie uczęszcza na pozalekcyjne zajęcia sportowe organizowane w szkole,

‒ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miasta, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

‒ 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;

1. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

‒ wzorowo 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,

‒ w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

1. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

‒ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

‒ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

‒ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

‒ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

1. aktywności fizycznej:

‒ 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:

‒ zna oraz 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:

‒ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów (dopuszczone 2 nieprzygotowania-brak stroju)

‒ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

‒ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

‒ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie dzielnicy, miejskim lub gminnym,

‒ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

‒ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

1. systematycznego udziału i aktywności w trakcie 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;

1. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

‒ 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;

1. aktywności fizycznej:

‒ 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;

1. 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 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:

‒ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów (powyżej 2 nieprzygotowań – brak stroju)

‒ 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 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;

1. 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 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;

1. 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 ze społowych,

‒ 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;

1. wiadomości:

‒ 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 (powyżej 5 nieprzygotowań do lekcji – brak stroju),

‒ 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,

‒ 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 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;

1. **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 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;

1. **aktywności fizycznej:**

‒ 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;

1. **wiadomości:**

‒ 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.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie: **a) postawy i kompetencji społecznych:**

* bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju (powyżej 7 nieprzygotowań do lekcji – brak stroju),

-często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

* 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 uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* 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,

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

* 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,
* 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,
* 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,

**e) wiadomości:**

* 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. zasad gier zespołowych

# 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 (powyżej 9 nieprzygotowań do lekcji -brak 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 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;

1. **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;

1. **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;

1. **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.

**6.9. 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.