

*Przedmiotowy  
system  
oceny*

*Z wychowania fizycznego*

*W szkole podstawowej*

*im. Olimpijczyków polskich w Rzeplinie*

*klasy 4-8*

*Elżbieta Wasikowska*  
*Katarzyna Pierzyńska*

## Zasady ogólne

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny:

- z Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej
  - w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych;
  - w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym,
  - w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół określające warunki organizacji zajęć wychowania fizycznego;
  - w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;
- ze Statutem Szkoły Podstawowej im. Olimpijczyków Polskich w Rzeplinie (Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania).

## Cele kształcenia:

Dla II etapu edukacyjnego w **klasach IV–VIII** podstawa programowa z wychowania fizycznego podaje pięć celów kształcenia jako wymagania ogólne:

- 1) kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- 2) zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- 3) poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- 4) kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- 5) kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

## Zasady oceniania

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami (nauczyciel dostosowuje i uwzględnienia formy i wymagania edukacyjne do indywidualnych możliwości ucznia oraz zaleceń zawartych w opinii lub orzeczeniu z Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej). Na pierwszym miejscu **brany jest pod uwagę wysiłek i zaangażowanie wkładane przez ucznia w zajęcia.**
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru.
3. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza oraz na czas określony w tej opinii:
  - a) na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony całkowicie z zajęć wychowania fizycznego i nie jest oceniany (zapis – **zwolniony**);
  - b) na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych (**zakres przeciwwskazań**), wówczas nie ćwiczy, ale uczestniczy w zajęciach np. poznając zasady gier zespołowych, przygotowując prace na określone tematy, za te prace uczeń jest oceniany;
  - c) pisemna prośba rodzica o zwolnienie ucznia z wychowania fizycznego nie jest podstawą dla dyrektora szkoły do zwolnienia ucznia z zajęć;

- d) nauczyciel wychowania fizycznego na prośbę rodzica (prawnego opiekuna) może zwolnić jednorazowo ucznia z wykonywania ćwiczeń np. po chorobie ucznia (uczeń ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji).
4. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony".
5. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego oraz formach, obszarach i zasadach oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym ( rodzice mają wgląd poprzez stronę szkolną [www.sprzeplino.pl](http://www.sprzeplino.pl) )
6. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposób poprawy.
7. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice/prawni opiekunowie są poinformowani zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

#### **Ocena wyższa niż przewidywana**

8. Warunki, które muszą być spełnione dla podwyższania przewidywanej śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej:
- uczeń może ubiegać się o podwyższenie oceny tylko o 1 stopień i to tylko w przypadku, gdy co najmniej połowa uzyskanych przez niego ocen cząstkowych jest równa ocenie, o którą się ubiega; tzn. posiadanie co najmniej 50% ocen cząstkowych wyższych niż przewidywane;
  - frekwencja z danego przedmiotu nie jest niższa niż 50% (z wyjątkiem długotrwałej choroby); systematyczne uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego;
  - usprawiedliwienie wszystkich nieobecności na zajęciach; brak godzin nieusprawiedliwionych;
  - przystąpienie do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela form sprawdzianów umiejętności i prac pisemnych z wiadomości;
  - uzyskanie ocen pozytywnych ze wszystkich sprawdzianów umiejętności i prac pisemnych z wiadomości;
  - skorzystanie ze wszystkich oferowanych przez nauczyciela form poprawy, podejmowanie prób poprawiania ocen niezadawalających ucznia w jak najszybszym terminie po ustaleniu z nauczycielem.
9. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu klasyfikacyjnego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN.
10. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe) oraz wiadomości, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego
11. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego oraz przez wewnątrzszkolne ocenianie, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

#### **Sposoby dokumentowania osiągnięć uczniów:**

1. Osiągnięcia uczniów odnotowuje się w dzienniku elektronicznym (oceny bieżące, śródroczne, roczne, końcoworoczne).
2. Informacje o osiągnięciach, postępie uczniów przekazywane są na konsultacjach, zebraniach, indywidualnych spotkaniach z rodzicami oraz przez dziennik Librus.
3. Osiągnięte sukcesy w konkursach i zawodach są prezentowane na stronie internetowej szkoły.

## Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego

<b>Ocena z wychowania fizycznego</b>		
obszary oceny	↑	↑
	<b>Zajęcia klasowo-lekcyjne</b>	<b>Zajęcia do wyboru</b>
	↑	
podstawowe obszary oceny	<b>1. Postawa ucznia, zaangażowanie- wysiłek wkładany przez ucznia:</b> ✓ aktywność wobec przedmiotu i kultury fizycznej (chęci- wysiłek) ✓ uczestnictwo i przygotowanie do lekcji ( postawa) ✓ systematyczny udział w zajęciach ✓ zachowanie na zajęciach, kompetencje społeczne ( przestrzeganie zasad)	
	<b>2. Indywidualne umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej</b> ✓ postęp	
	<b>3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej.</b>	
	<b>4. Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b> ✓ diagnoza.	
dodatkowy obszar oceny	<b>1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych oraz aktywność szkolna pozalekcyjna</b> ✓ aktywność na rzecz szkoły i kultury fizycznej.	

## Obszar, kryteria i częstotliwość oceniania

l. p	obszar oceny	Przedmiot oceny/ kryteria oceniania	uwagi o ocenianiu	częstotliwość/ ilość ocen
1.	<b>postawa</b> ✓ wysiłek ✓ zaangażowanie  <b>kompetencje społeczne</b>	<u>Postawa i aktywność</u> ✓ aktywność i zaangażowanie ( <b>wkładany wysiłek</b> ), ✓ uczestnictwo i przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój) ✓ systematyczny udział w zajęciach, ✓ postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej ( zachowanie na zajęciach), ✓ wywiązywanie się z postawionych zadań;  <u>Kompetencje społeczne :</u> — przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”, — przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie, szacunek do przeciwnika, właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki, kultura słowa, właściwe relacje z innymi, — znajomość mocnych i słabych stron, — współpraca w grupie, — troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych;	✓ odnotowuje się w „zeszycie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego”;  ✓ tłumaczy się, na czym polegało niewłaściwe zachowanie ( słabe strony), ✓ podkreśla się mocne strony ucznia, ✓ wg zachowania	✓ 1 ocena miesięcznie  ✓ 5 „-” w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę niedostateczną; ✓ 5 „+” w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
2.	<b>indywidualne umiejętności ruchowe</b> ✓ postęp	— postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej; — wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych;	✓ docenia się każdy postęp;	✓ w zależności od zadań kontrolno-oceniających 3-6 ocen w semestrze
3.	<b>wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	— znajomość zasad zdrowego stylu życia, — podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych, — podstawowe przepisy drogowe, — wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności, — podstawowe wiadomości z olimpizmu, — znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców, — choroby cywilizacyjne;	✓ docenia się każdą gotowość do działania, ✓ zachęca się do samooceny, ✓ bierze się pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych (wkład indywidualny);	✓ 1-2 oceny w semestrze
4.	<b>sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b>	— wysokość i ciężar ciała, postawa ciała, — marszowo-biegowy test Coopera, — sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory, Eurofit, MTSF, — wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera;	<b>obszar ten nie stanowi kryterium oceny!</b>  ✓ może podlegać ocenie jedynie wysiłek jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania prób sprawności i wydolności fizycznej i uzyskany postęp;	
5.	<b>udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych,</b>	— reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla, — uczestnictwo w szkolnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych: ✓ sportowe szkolne zajęcia pozalekcyjne np. SKS ✓ inna aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna udokumentowana zaświadczeniem.	dodatkowy obszar oceniania na ocenę celującą -6	✓ ocena za każdorazowy udział w zawodach / punkty z zachowania, ✓ 1 ocena miesięcznie za aktywność pozalekcyjną i pozaszkolną

✚ Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena śródroczna i roczna oparta jest o cztery podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczy się wysiłek i zaangażowanie ucznia oraz uwzględnia się zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności, wiadomości i kompetencje społeczne. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen końcowych z wytyczonych obszarów oceniania.

✚ **Uwaga:**

**Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej półrocznej i rocznej tylko z podstawowych obszarów oceniania.**

## **Narzędzia pomiaru i skala oceniania**

### **Narzędzia pomiaru:**

- Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
- Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
- Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
- Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania w wykonywanie prób sprawności i wydolności fizycznej).

### **Skala ocen:**

- zgodnie z WZO
  - ✓ ocena celująca ( 6 )
  - ✓ ocena bardzo dobra ( 5 )
  - ✓ ocena dobra ( 4 )
  - ✓ ocena dostateczna ( 3 )
  - ✓ ocena dopuszczająca ( 2 )
  - ✓ ocena niedostateczna ( 1 )
- **dodatkowe oznaczenia:**
  - ✓ graficznie za pomocą (+) i (-)
  - ✓ słownie ( pochwała, uwaga )

## **Waga poszczególnych kategorii ocen:**

- 1. waga 10:**
  - postawa ( wysiłek, zaangażowanie )
  - sprawdzian
  - zawody
- 2. waga 9:**
  - test Coopera
  - zadanie dodatkowe
- 3. waga 8:**
  - udział w zajęciach pozalekcyjnych, sportowych, SKS
- 4. waga 7:**
  - praca na lekcji
  - odpowiedź ustna, wiadomości
  - 3 nieprzygotowania do zajęć
- 5. waga 6:**
  - umiejętności indywidualne
- 6. waga 5:**
  - praca w grupie
- 7. waga 4:**
  - umiejętności grupowe
  - zadanie domowe
  - zadanie dla chętnych, prace plastyczne, udział w zawodach, apelach
  - inne
- 8. waga 1:**
  - aktywność
  - nieprzygotowanie

### **Częstotliwość oceniania:**

Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje na bieżąco w dzienniku elektronicznym ( korzysta pomocniczo z zeszyty WF „ zeszyte obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego” przy pomocy skali ocen.

## **OCENA ZA POSTAWĘ, AKTYWNOŚĆ I KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### **Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Nauczyciel stosuje oznaczenia uczestnictwa w zajęciach:

- ZL - zwolnienie lekarskie
- ZR - zwolnienie od rodziców
- NB - nieobecność
- P - przygotowanie
- N - nieprzygotowanie do zajęć, brak stroju sportowego
- bs - braków zmiennego stroju, elementu stroju, odpowiedniego do miejsca odbywania się zajęć;

**Uwaga!!! do ilości opuszczonych godzin nie wlicza się:**

- ✓ zwolnień od lekarza oraz zwolnień od rodziców z powodu choroby
- ✓ nieobecności ucznia na lekcjach zwolnionych lub delegowanych na potrzeby szkoły .



Uczeń może w semestrze zgłosić 3 nieprzygotowania ( N ). Czwarte nieprzygotowanie skutkuje uzyskaniem oceny niedostatecznej ( ndst-1). Każdorazowe kolejne nieprzygotowanie to kolejna ocena niedostateczna.

### Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) - P

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. **spodenki sportowe, biała koszulka, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź pielęgniarkę). Nauczyciel zaznacza każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki:

	OCENA	ilościowy zapis uczestnictwa / brak stroju itp.	skala %
6	celujący		100 %
5	bardzo dobry	1	91- 99 %
4	dobry	2-3	75- 90 %
3	dostateczny	4-5	51- 74 %
2	dopuszczający	6-9	31- 50 %
1	niedostateczny	10 i więcej	0- 30 %

**Aktywność i kompetencje społeczne** na zajęciach zaznaczane są przy pomocy znaków (+) i (-).

Uczeń może uzyskać „+” lub „-” spełniając wybrane kryteria, gdy:

- uzyska 5 „+” w semestrze, każdorazowo uzyskuje ocenę częściową bardzo dobrą,
- uzyska 5 „-” w semestrze, każdorazowo otrzymuje ocenę częściową niedostateczną.

Kryterium dotyczące oceny aktywności i kompetencji społecznych (stosunku do zajęć lekcyjnych) uwzględnia:

- **PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:** przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.
- **MINUSY (-) uczniowie uzyskują:** przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

### OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności odbywa się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

**Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki,
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

## Kryteria oceny umiejętności ruchowych

Sposób wykonania próby	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń wykonuje wzorowo ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie;</li> <li>✓ nie popełnia żadnych błędów technicznych;</li> <li>✓ stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej;</li> <li>✓ w powtarzanych próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny;</li> <li>✓ wzorowo wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;</li> </ul>	cel
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie;</li> <li>✓ nie popełnia żadnych błędów technicznych;</li> <li>✓ stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej;</li> <li>✓ w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny;</li> <li>✓ wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie;</li> <li>✓ popełnia drobne błędy techniczne;</li> <li>✓ stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej;</li> <li>✓ w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne;</li> <li>✓ wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie;</li> <li>✓ popełnia błędy techniczne;</li> <li>✓ wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej;</li> <li>✓ w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne;</li> <li>✓ wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie;</li> <li>✓ popełnia duże błędy techniczne;</li> <li>✓ wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej;</li> <li>✓ w powtarzanych próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne;</li> </ul>	dop
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uczeń odmówił wykonania próby ( uczeń który jest obecny na lekcji, ćwiczy i bez uzasadnienia nie chce podejść i wykonać sprawdzianu lub zaliczenia)</li> </ul>	ndst

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną ( z wyjątkiem sytuacji, kiedy warunki atmosferyczne nie pozwalają na poprawę).

### Kryteria ocen

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo- rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach

i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

**Uczeń nieklasyfikowany** uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym nauczaniu.

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
  - siła mm brzucha,
  - gibkość,
  - skok w dal z miejsca, skoki przez skakankę
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru),
  - rzut piłką lekarską,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu .
4. Umiejętności ruchowe:
  - Gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i leżenie przewrotne.
  - Mini piłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (prawą lub lewą nogą),
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.
  - Mini koszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu.
  - Mini piłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu.
  - Mini piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem górnym nad głową.
5. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne);
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne);
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V

W klasie V kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
  - siła mm brzucha,
  - gibkość,
  - skok w dal z miejsca, skoki przez skakankę,
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru),
  - rzut piłką lekarską,
  - 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”.
  - Mini piłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma).
  - Mini koszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu.
  - Mini piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu.
  - Mini piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.
5. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne);
  - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO;
  - uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

W klasie VI kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
  - ✓ siła mm brzucha,
  - ✓ gibkość,
  - ✓ skok w dal z miejsca, skoki przez skakankę,
  - ✓ bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - ✓ bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru),
  - ✓ rzut piłką lekarską,
  - ✓ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu .
4. Umiejętności ruchowe:
  - Gimnastyka:
    - ✓ stanie na rękach z asekuracją,
    - ✓ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego.
  - Mini piłka nożna:
    - ✓ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą za zmianą tempa i kierunku poruszania się,
    - ✓ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach z rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego).
  - Mini koszykówka:
    - ✓ podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
    - ✓ rzut do kosza z dwutaktu z biegu.
  - Mini piłka ręczna:
    - ✓ rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego ,
    - ✓ podanie jednorącz półgórne z biegu.
  - Mini piłka siatkowa:
    - ✓ odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach,
    - ✓ zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 4-5 od siatki.
5. Wiadomości:
  - ✓ uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne);
  - ✓ uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego;
  - ✓ uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

W klasie VII kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
  - mm brzucha,
  - gibkość,
  - skok w dal z miejsca, skoki przez skakankę,
  - bieg ze startu wysokiego na 60 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru),
  - rzut piłką lekarską,
  - biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera).
4. Umiejętności ruchowe:
  - Gimnastyka:
    - stanie na rrr 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 współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu.
  - Piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
    - poruszanie się w obronie (strefie).
  - Piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach;
    - zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki.
5. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne);
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowe.

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

W klasie VIII kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
  - mm brzucha,
  - gibkość,
  - skok w dal z miejsca, skoki przez skakankę
  - bieg ze startu wysokiego na 60 m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru),
  - rzut piłką lekarską,
  - biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera).
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 kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
  - Koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu.
  - Piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
    - poruszanie się w obronie (każdy swego).
  - Piłka siatkowa:
    - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
    - zagrywka sposobem dolnym lub górnym 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 pisemne);
  - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;
  - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej

zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Katarzyna Pierzyńska  
Elżbieta Wasikowska



