

Zespół nauczycieli i wychowania fizycznego:

Wiktor Szymański, Karolina Olborska

Małgorzata Budziejewska

Rozporządzenie MEN z dnia 10 VI 2015 roku (Dz. U. z dnia 18.06.2015, poz. 843)

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas IV – VIII.

są zgodne z Rozporządzeniami MENiS oraz oparte na „Programie Nauczania Wychowania Fizycznego dla Ośmioletniej Szkoły Podstawowej” Krzysztofa Warchoła

Cele kształcenia - wymagania ogólne.

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe.

Klasa IV.

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1.W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2.W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do

kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w minigrach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8) wykonuje marszobiegi w terenie;

9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

#### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

#### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

### IV. Edukacja zdrowotna.

#### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI.

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;

14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

#### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

#### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### IV. Edukacja zdrowotna.

#### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;

5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

#### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII i VIII.

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;



2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Kompetencje społeczne - kl. IV-VIII.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania

przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Szczegółowe wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny śródroczne i roczne:

Ocena celująca (6):

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
  - jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy

- nie ćwiczy na lekcji 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
  - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich bądź na poziomie Gminnym regularnie zdobywa I, II lub III miejsce,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny sportowe w innych klubach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

3. 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
- uzyskał bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. 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 uczniów,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

Ocena bardzo dobra (5).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. 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 wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowych

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod wzg. 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;

3. 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,
- uzyskał znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. sporadycznie rzuca celnie do kosza, czy bramki

- 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

Ocena dobra (4).

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

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

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielem 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;

2. 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,
- 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 nauczyciela;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próbę sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskał niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,



- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. 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 wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne na ocenę dobrą,
- nie zawsze 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.

Ocena dostateczna (3).

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcji 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielem 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;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta zawsze wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej nauczyciela;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się dostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### Ocena dopuszczająca (2).

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### 1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryteriów):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcji z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielem 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;

#### 2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- 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,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a jego zachowanie może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np. nie rzuca celnie do kosza, bramki
- 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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.

Ocena niedostateczna (1).

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcji z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70 % obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a jego zachowanie zawsze zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; a nawet często je niszczy i dewastuje

### 3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### 4. 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 wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np. nie rzuca celnie do kosza, bramki
- 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;

## 5. wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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.

## Postanowienia końcowe:

1. Przy długich zwolnieniach lekarskich (półroczne, roczne) rodzic składa podanie (podparte zaświadczeniem lekarskim) do Dyrektora szkoły o zwolnienie ucznia z wychowania fizycznego. W takich sytuacjach uczeń otrzymuje na zakończenie półrocza/roku szkolnego adnotację „zwolniona/y” z wychowania fizycznego.
2. Krótkie zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
3. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
4. Ocena poprawiona jest ostateczną.
5. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości.