

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV, V, VII i VIII

Obowiązujący od 1 września 2018r w Szkole Podstawowej nr 1 w Trzebnicy.

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

- Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z:
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku 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, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 roku w sprawie szczegółowych warunków i sposobów oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy szkół publicznych.
- Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z WSO i nową podstawą programową z wychowania fizycznego.

CELE OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO

1.Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowywaniu przez niego umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

2. Ocena z wychowania fizycznego ma na celu:

- Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych oraz o postępach w tym zakresie.
- Udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu jego rozwoju i wdrażaniu do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego .
- Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.
- Dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia
- Zwiększenie zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanem rozwoju fizycznego ich dziecka.
- Obiektywny pomiar osiągnięć ucznia.

§ 1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

- Przedmiotowy System Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.

Podstawą oceny jest postawa, aktywność, przygotowanie do zajęć oraz wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się przez ucznia z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianiu podlegają:

- Przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji .
- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- Stosunek do partnera i przeciwnika
- Stosunek do własnego ciała
- Aktywność fizyczna
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- Poziom zdobytej wiedzy
- Zajęcia do wyboru (ocena punktowa za przygotowanie do zajęć, frekwencję i aktywność na zajęciach- na koniec semestru punkty są zliczane i dają ocenę)
- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych różnego szczebla
- Dodatkowa aktywność fizyczna (aktywność pozalekcyjna – Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe)
- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego i nauki pływania.
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
- Przy ustaleniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, itp. udział w zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych, literackich i wiedzy o tematyce sportowej.
- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru. Dodatkowa aktywność ucznia musi być udokumentowana w sposób podany przez nauczyciela wychowania fizycznego.
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, itp. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach diagnozująco-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej, itp.
- Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
- Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, jest nieklasyfikowany i przystępuje do egzaminu klasyfikacyjnego.
- Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r. zgodnie z WSO.
- Oceny częściowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane wg następującej skali ocen:
 - 1 – niedostateczny

- 2 – dopuszczający
- + 2 – plus dopuszczający
- – 3 – minus dostateczny
- 3 – dostateczny
- + 3 – plus dostateczny
- – 4 – minus dobry
- 4 – dobry
- + 4 – plus dobry
- – 5 – minus bardzo dobry
- 5 – bardzo dobry
- + 5 – plus bardzo dobry
- 6 – celujący

§2 WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie IV szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- Sprawność fizyczną – do wyboru (diagnoza)
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera
 - Bieg ze startu niskiego na 50 m
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 600 m dziewcząt i chłopców
 - Rzut piłeczką palantową
 - Skok w dal z rozbiegu do piaskownicy
 - Rzut piłką lekarską 2 kg

- Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)
 - Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą;
 - Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy;
 - Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
 - Podania 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 oburącz górnym po własnym podrzucie;
- Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - Uczeń zna wszystkie próby wybranego testu sprawności fizycznej

§3 WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- Sprawność fizyczną – test do wyboru (diagnoza):
 - Bieg ze startu niskiego na 50 m
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców
 - Rzut piłeczką palantową
 - Skok w dal z rozbiegu do piaskownicy
 - Rzut piłką lekarską 2 kg
- 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 wyskoku,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,

- Minipiłki siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3 – 4 m od siatki,
- 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.

§4 WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- Test Sprawności fizycznej – do wyboru (diagnoza)
 - Bieg ze startu niskiego na 50 m
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 800 m dziewcząt i 1000 m chłopców
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 300 m dziewcząt i chłopców
 - Rzut piłeczką palantową
 - Skok w dal z rozbiegu do piaskownicy
 - Rzut piłką lekarską 2 kg
- 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 piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnątrz 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 ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;
- Piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę w wysoku po zwodzie pojedynczym zwodem bez piłki i podaniu od współwiczającego;
 - Poruszanie się w obronie (w strefie)
- Piłka siatkowa:
 - Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
 - Zagrywka sposobem górnym z 5-6 m od siatki;
- 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).

§5 WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- Sprawność fizyczną – test do wyboru (diagnoza):
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
 - Bieg ze startu niskiego na 50 m
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 800 m dziewcząt i 1000 m chłopców
 - Bieg przedłużony ze startu wysokiego na 300 m dziewcząt i chłopców
 - Skok w dal z rozbiegu do piaskownicy
 - Pchnięcie kulą 3 kg dziewczęta, 4 kg chłopcy
- 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 współwiczającego,

- Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem górnym po dwutakcie,
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- Piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- Piłka siatkowa:
 - Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - Odbicie sposobem górnym i dolnym w ograniczonej strefie
 - zagrywka sposobem dolnym, górny z 9 m od siatki,
- Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych – potrafi sędziować grę szkolną,
 - Uczeń 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),
 - Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
 - Uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

§6 DIAGNOZY

DIAGNOZA LEKKOATLETYCZNA

Klasa IV

- Rzut piłeczką palantową
- Bieg krótki 50 m
- Bieg długi 600 m
- Skok w dal z rozbiegu

Klasa V

- Rzut piłeczką palantową
- Bieg krótki 50 m
- Bieg długi 600 m dziewczęta, 1000 m chłopcy
- Skok w dal z rozbiegu

Klasa VII

- Rzut piłeczką palantową
- Bieg krótki 50 m
- Bieg średni 300 m dziewcząt i chłopców
- Bieg długi 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy
- Skok w dal z rozbiegu

Klasa VIII

- Rzut piłeczką palantową
- Bieg krótki 50 m
- Bieg średni 300 m dziewcząt i chłopców
- Bieg długi 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy
- Skok w dal z rozbiegu
- Test Coopera – próba biegowa
- Pchnięcie kulą 3 kg dziewczęta, 4 kg chłopcy

DIAGNOZA SPRWANOŚCI FIZYCZNEJ (do wyboru)

Dla przykładu: Test sprawności fizycznej wg. K. Zuchory

Rodzaj próby i sposób wykonania	Płeć	Minimalna 1 pkt	Dostateczna 2 pkt	Dobra 3 pkt	Bardzo dobra 4 pkt	Wysoka 5 pkt
SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz swoimi stopami w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę.	K M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp
SIŁA RAMION ćwiczący wykonuje nachwyt na drążku – ręce ugięte w łokciach, nauczyciel mierzy czas wytrzymania w zwisie, broda cały czas musi być nad drążkiem	K	3 sek.	10 sek.	15 sek.	30 sek.	45 sek.
	M	10 sek.	20 sek.	30 sek.	45 sek.	60 sek.
GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.	K M	Chwyć oburącz za kostki.	Palcami obu rąk dotknij palców stóp.	Palcami obu rąk dotknij podłoża.	Dotknij podłoża dłońmi.	Dotknąć głową do kolan
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi na dowolną wysokość i wykonuj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.	K	10 sek.	30 sek.	60 sek..	95 sek.	120 sek.
	M	20 sek.	60 sek.	120 sek.	180 sek.	240 sek.

§7. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

• OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

- **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
 - jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
 - 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 w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach na basenie,

Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

- **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie 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;

- **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 zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- 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;

- **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów,
- 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 drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą;

- **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

- **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
 - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcji z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo poważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych szczebla gminnego,
 - systematycznie bierze udział w zajęciach na basenie,
 - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

- **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
 - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90 – 94% zajęć,
 - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
 - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
 - potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
 - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

- **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 zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami,
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonać ćwiczenie 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 i w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje 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 zagranicą;

- **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

- **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego(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 właściwych 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,
- uczęszcza na zajęcia na basenie,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

- **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85 – 89 % zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

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

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe , w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale 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 drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje wszystkie 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 zagranicą;

- **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

- **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia na basenie,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

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

• **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych , w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie 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 drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

• **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

• **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju,

- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia na basenie,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

- **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 – 79 % zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

- **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nigdy nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie 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 drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

• **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną semestralną lub końcoworoczną otrzymuje uczeń, który w zakresie

• **postawy i kompetencji społecznych:**

- prawie zawsze jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela 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 na basenie,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

• **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70 % 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 pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie 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 zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

• **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 zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nigdy nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

• **aktywności fizycznej:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać ćwiczenie 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 drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

• **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.

Postanowienia końcowe

- Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- Poprawie podlegają oceny: niedostateczna, dopuszczająca i dostateczna w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
- Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczania programu, który był realizowany w tym okresie.
- Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.
- Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

Nauczyciele wychowania fizycznego