

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego - realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”

Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.

Klasa IV		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ul style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed wysiłkiem 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; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>2. opisuje sposób pomiaru tętna;</p> <p>3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;</p> <p>4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;</p> <p>5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;</p> <p>2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;</p> <p>3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;</p> <p>4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;</p> <p>5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia);</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału</p>
---	--	--

<p>pod wpływem wysiłku fizycznego;</p> <p>6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.</p>	<p>podciągane kończyn górnych w zwisie;</p> <p>6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);</p> <p>7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;</p> <p>8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;</p> <p>9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;</p> <p>10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
--	--	--

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:

2. W zakresie umiejętności uczeń:

<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 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 <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze kożłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką 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 krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
---	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej; 7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znacza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>; 8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 	<ol style="list-style-type: none"> 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; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.
--	--	--

6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;

Minipiłka ręczna

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;
3. wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu;
4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
2. porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. wykonuje koszyczek siatkarski;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;

7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył, przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiетки;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;

4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
 5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;
- Tenis stołowy**
1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
 3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;
 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;
- TANIEC**
1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;
 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności 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		1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	
zagrożenia zdrowia lub życia;		3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji			
W zakresie wiadomości uczeń:		W zakresie umiejętności uczeń:	
		W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:	
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej	
1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.		1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	
		5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.	
4. Edukacja zdrowotna			
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej			
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:	

<ul style="list-style-type: none"> 1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej 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; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ul style="list-style-type: none"> 1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

Harmonogram realizacji treści zawartych w programie nauczania w roku szkolnym skorelowany jest z terminarzem rywalizacji sportowej w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży, ale może być modyfikowany ze względu na warunki np. pogodowe.

I semestr

- 1) Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- 2) Minipiłka ręczna
- 3) Unihokej
- 4) Tenis stołowy/Badminton
- 5) Minikoszykówka

II semestr

- 1) Minisiatkówka
- 2) Gimnastyka
- 3) Mini piłka nożna
- 4) Taniec
- 5) Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- 6) Rekreacja

Obszary podlegające ocenianiu:

UMIĘJĘTNOŚCI (I)

Poziom, umiejętności ruchowych i elementów technicznych – oceniany jest dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, lekkoatletyki, gier zespołowych oraz rytmu - muzyki - tańca.

Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

stopień celujący (6)	- wykonanie wzorowe,
stopień bardzo dobry (5)	- wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,
stopień dobry (4)	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,
stopień dostateczny (3)	- wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali,
stopień dopuszczający (2)	- wykonanie z dużymi błędami,
stopień niedostateczny (1)	- uczeń nie opanował umiejętności lub odmówił przystąpienia do sprawdzianu.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów w przypadku długotrwałej choroby lub dysfunkcji ruchowej.

Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (III)

Sprawność i wydolność fizyczna oraz uzyskiwane postępy w usprawnianiu swoich zdolności motorycznych - przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z wynikami grupy rówieśniczej.

Uwagi:

- Uczeń może być oceniany za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku.
- Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji.
- Oceny wystawiane za sprawność fizyczną są jedną ze składowych ocen w tym obszarze I w całym systemie oceniania.

Postępy, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będą premiowane wyższą oceną.

WIADOMOŚCI (III) związane z kulturą fizyczną:

Uczeń może otrzymać ocenę bieżącą, za udział w lekcji, odpowiedź ustną. Ocenie podlegać będzie wiedza z zakresu programu nauczania w tym:

- przepisy zespołowych gier sportowych,
- przepisy bhp na lekcjach wf,
- znajomość zasad fair play,
- wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej,
- elementy higieny człowieka (związane z wf)
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń.

Uczeń w każdym semestrze może również wykonać dodatkowe prace na zadane tematy, które należy przedłożyć nauczycielowi w wyznaczonym przez niego terminie.

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA (IV)

Sport i Rekreacja

Aktywność na rzecz sportu i rekreacji – m.in udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych.

Uczeń otrzymuje oceny za:

- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic;
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej – reprezentowanie szkoły;
- reprezentowanie szkoły na szczeblu dzielnicy, powiatu, województwa, kraju;
- opracowanie materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej, np. ulotek, plakatów, artykułu do gazetki szkolnej, prezentacji multimedialnej;
- potwierdzony (pisemnie przez trenera, instruktora) udział w aktywności pozaszkolnej /1 raz za semestr

W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

AKTYWNOŚĆ (V)

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń,
- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi,
- przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- stosowanie samokontroli i samooceny,
- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (minipiłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy)

- oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki. Za 3 „+” uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą,
- organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, dekoracje, tablica informacyjna),
 - odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
 - pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

SYSTEMATYCZNOŚĆ (VI)

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. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Nie uznaje się zwolnienia od rodzica z ćwiczeń fizycznych na lekcji np. „po przebytej chorobie”. Uczeń ma wtedy możliwość niewykonywania zadań z obszaru „Umiejętności”, natomiast jest zobligowany do uczestniczenia lekcji w pozostałych obszarach. Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). Uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację.

Spóźnienia na zajęcia i nieobecności nieusprawiedliwione uwzględnione są w ocenie z zachowania. Uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć (braki stroju), za trzecim razem i każdym następnym otrzymuje ocenę niedostateczną, pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć.

Strój sportowy - Przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka (kolor koszulki określa nauczyciel na początku roku szkolnego), spodenki, sportowe obuwie (najlepiej wiązane), odpowiedni strój sportowy za zewnątrz (okres wiosenny i jesienny- bluza sportowa, spodnie dresowe, odpowiednie obuwie na zewnątrz, okres zimowy – kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, odpowiednie buty i spodnie).

Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Uczeń może poprawić ocenę **wyłącznie z obszaru – WIADOMOŚCI**, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów **obszaru – UMIEJĘTNOŚCI**. **Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny cząstkowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na 2 tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.**

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony.

Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.

STOPIEŃ	KRYTERIA OCENY
CELUJĄCY	Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń osiąga sukcesy, wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów. Obszar I - Uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej. Obszar III - Uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może bez usprawiedliwienia nie ćwiczyć dwa razy.

<p style="text-align: center;">BARDZO DOBRY</p>	<p>Uczeń zdobył znaczące kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń osiąga sukcesy, wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.</p> <p>Obszar I - Uczeń wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.</p> <p>Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności i wydolności.</p> <p>Obszar III - Uczeń posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>Obszar IV - Uczeń wykazuje dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.</p> <p>Obszar V - Uczeń wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.</p> <p>Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć dwa razy.</p>
<p style="text-align: center;">DOBRY</p>	<p>Uczeń zdobył znaczną ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.</p> <p>Obszar I - Uczeń wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.</p> <p>Obszar II - Uczeń doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności.</p> <p>Obszar III - Uczeń posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.</p> <p>Obszar IV - Uczeń wykazuje niesystematyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.</p> <p>Obszar V - Uczeń wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć trzy razy.</p>

<p style="text-align: center;">DOSTATECZNY</p>	<p>Uczeń zdobył małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada nieduży wysiłek w realizację założonych celów.</p> <p>Obszar I - Uczeń wykonuje w miarę poprawnie z błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.</p> <p>Obszar II - Uczeń wykazuje małe postępy w usprawnianiu.</p> <p>Obszar III - Uczeń przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego.</p> <p>Obszar IV - Uczeń wykazuje sporadyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji.</p> <p>Obszar V - Uczeń wykazuje mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia.</p> <p>Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć 4-8 razy.</p>
<p style="text-align: center;">DOPUSZCZAJĄCY</p>	<p>Uczeń zdobył zbyt małą ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu etapu kształcenia i wychowania. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.</p> <p>Obszar I - Uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.</p> <p>Obszar II - Uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.</p> <p>Obszar III - Uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego.</p> <p>Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo małą (znikomą) aktywność na rzecz sportu i rekreacji.</p> <p>Obszar V - Uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych.</p> <p>Obszar VI - Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć 9-20 razy. niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu,</p>

NIEDOSTATECZNY

Uczeń nie zdobył kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania.
Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.

Obszar I - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Obszar II - Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym.

Obszar III - Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.

Obszar IV – Uczeń nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji.

Obszar V - Uczeń wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może nie ćwiczyć powyżej 20 razy.