

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas VII - VIII 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 VII–VIII		
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) 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; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich 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; 	
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. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</p> <p>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</p> <p>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach</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>człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</p> <p>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</p> <p>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</p> <p>6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</p> <p>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</p>	<p>sprawności fizycznej (np. Eurofit, MTSF, Minifit);</p> <p>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</p> <p>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;</p> <p>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</p> <p>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</p> <p>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</p>
--	--	---

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczniów:

2. W zakresie umiejętności uczniów:

<ol style="list-style-type: none"> 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 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, zabicie 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 zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form
---	---

	<p>aktywności fizycznej;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
--	--

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. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry; 4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; 5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; 6. wykonuje próby lekkoatletyczne konkurencji ujętych w programie WOM; 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej 	<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, wykazuje asertywność i empatię.
--	---	---

konkurencji lekkoatletycznej;

9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

GRY ZESPOŁOWE

Koszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,
5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;

- | | | |
|--|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub | |
|--|---|--|

rzutem do bramki;

5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dółną w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami

stopy;

2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

	<p>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych; badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i</p>	
--	--	--

	<p>taktyczne;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe. <p>TANIEC</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole; 3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych. 	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; 	

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
<p>1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.</p> <p>2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.</p> <p>3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych.</p> <p>4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.</p>	<p>1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.</p> <p>3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.</p> <p>4. postępuje zgodnie z poznаныmi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;</p>

4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
-----------------------------	-----------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji 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 wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	
<p>Cele szczegółowe - treści do realizacji</p>		
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p>	<p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p> <p>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p>

<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; wskazuje sposoby redukcji stresu; objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; wymienia zasady prawidłowego odżywiania; wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 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

- Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- Piłka nożna

- 3) Piłka ręczna
- 4) Unihokej
- 5) Tenis stołowy/Badminton
- 6) Koszykówka

II semestr

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

Obszary podlegające ocenianiu:

UMIEJĘTNOŚCI (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 p r a c y (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 p r a c y (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 (piłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki.
- 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 (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 półroczu 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
<p style="text-align: center;">CELUJĄCY</p>	<p>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.</p> <p>Obszar I - Uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe.</p> <p>Obszar II - Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej.</p> <p>Obszar III - Uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji.</p> <p>Obszar V - Uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.</p> <p>Obszar VI – Uczeń w ciągu semestru może bez usprawiedliwienia nie ćwiczyć dwa razy.</p>
<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 postawę, 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. Obszar I - Uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i prezentuje umiejętności ruchowe. Obszar II - Uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym. Obszar III - Uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego. Obszar IV - Uczeń wykazuje bardzo małą (znikomą) aktywność na rzecz sportu i rekreacji. Obszar V - Uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych. 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>
<p style="text-align: center;">NIEDOSTATECZNY</p>	<p>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.</p>