**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego klasy 4-8**

**Szkoły Podstawowej nr 3 im. mjr H. Dobrzańskiego „Hubala” w Łodzi**

**KLASA V**

**Skala ocen:**

* celujący - 6
* bardzo dobry - 5
* dobry - 4
* dostateczny - 3
* dopuszczający - 2
* niedostateczny – 1

Przy ocenianiu nauczyciel bierze pod uwagę indywidualne możliwości ucznia, jego wysiłek wkładany w realizowane treści, wiedzę z zakresu kultury fizycznej, postawę na lekcji, a także wywiązywanie się z obowiązków na zajęciach z wychowania fizycznego.

**Obowiązki ucznia:**

• Uczeń ma obowiązek posiadać odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy - biała koszulka, spodenki w ciemnym kolorze, buty sportowe na jasnej podeszwie.

• Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulaminów korzystania z obiektów i przyrządów sportowych, sprzętu sportowego zgodnie z ich przeznaczeniem.

**Prawa ucznia:**

1. Nauczyciel obowiązany jest umożliwić uczniom poprawianie ocen.

2. W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek przystąpienia do niego w ciągu dwóch tygodni od momentu powrotu do szkoły, w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

3. Oceny uzyskane uczeń może poprawiać w terminie do 14 dni od uzyskania oceny po umówieniu się na termin z właściwym nauczycielem.

4. Ocenę z poprawy nauczyciel wpisuje do dziennika obok oceny otrzymanej poprzednio.

5. Uczeń może być zwolniony z aktywnego uczestnictwa w lekcji przez nauczyciela lub pielęgniarkę szkolną w przypadku nagłej niedyspozycji.

6. Uczeń może być zwolniony przez lekarza z wybranych ćwiczeń (zadań ruchowych)   
i po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego nie jest oceniany z tych zadań. Uczeń w tym czasie wykonuje inne zadania ruchowe, pomaga w organizacji lekcji, sprawdzianu (mierzy, liczy, organizuje) i otrzymuje za to ocenę.

7. Uczniowie na bieżąco są informowani o uzyskanych ocenach.

W procesie edukacyjnym stosuje się odpowiednie sposoby organizacji lekcji np.:

a) obwód stacyjny, który umożliwia nauczycielowi regulowanie czasu wykonywania ćwiczenia, lecz ilość powtórzeń w tym czasie ustala się w zależności od swoich możliwości sam ćwiczący;

b) realizowanie zajęć sposobem pracy w grupach z ćwiczeniami dodatkowymi. Ćwiczenia dodatkowe można pozostawić uczniom do wyboru w zależności od sprawności fizycznej i zainteresowań.

**Ocenianiu podlegają:**

• Postawa ucznia

* Aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji
* Przygotowanie się do zajęć – strój sportowy
* Sumienne i staranne w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przebiegu lekcji
* Stosunek do partnera, przeciwnika i nauczyciela
* Współpraca ze współćwiczącym i w grupie, wzajemna pomoc
* Przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych
* Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego
* Kierowanie się zasadami fair play

• Umiejętności ruchowe

* Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych wynikających z realizowanych treści podstawy programowej

• Wiadomości

* Znajomość zasad bezpieczeństwa, samo asekuracji, przepisów poznanych dyscyplin, oraz wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej oraz sportu przekazywanej przez nauczyciela na lekcjach

• Sprawność motoryczna

* Mierzona jest testami, które służą do kontroli poziomu cech motorycznych ucznia. Przystąpienie do testu sprawności motorycznej jest obowiązkowe.
* Ocenie podlega stopień zaangażowania w wykonywane testy oraz postęp uczyniony przez ucznia.

• Udział w zawodach sportowych czyli:

* Reprezentowanie szkoły w zawodach

**Wymagania szczegółowe w klasie V**

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
* 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 biegu,
* podanie jednorącz półgórne w biegu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna zasady hartowania.

**Kryteria ocen z wychowania fizycznego**

Na określoną ocenę uczeń musi spełniać wszystkie z wymienionych punktów.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń który:

1. uczestniczy we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego,
2. spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
3. aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też uczestniczy   
   w zajęciach wychowania fizycznego jako czynny sportowiec, co związane jest regularnym cyklem treningowym,
4. reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
5. reprezentując szkołę zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, bądź międzyszkolnych,
6. jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i poza szkołą,
7. jest bardzo zaangażowany w lekcje, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć
8. przestrzega regulaminów sportowych, przestrzega zasad BHP, „fair play” dba   
   o bezpieczeństwo własne i innych
9. jest kreatywny podczas zajęć i chętnie pomaga innym uczniom,
10. przestrzega higieny osobistej, dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia,
11. zna większość przepisów gier zespołowych oraz poprawnie posługuje się słownictwem sportowym.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

1. systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
2. wkłada wysiłek w wykonywanie zadań ruchowych oraz umiejętności współdziałania   
   z grupą,
3. ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie,
4. posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je   
   w praktycznym działaniu,
5. systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy   
   w osobistym usprawnianiu,
6. jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
7. wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
8. dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,
9. jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela, jest koleżeński i chętnie pomaga słabszym,
10. dba o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad „ fair play”
11. stara się uczestniczyć w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
12. ma wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym oraz przepisy większości gier zespołowych.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

1. uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
2. ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi,
3. nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe   
   i dość dobre postępy w tym zakresie,
4. jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń,
5. stara się podnosić swoje umiejętności i sprawność fizyczną,
6. dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,
7. przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach,
8. podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela,
9. nie zawsze zna wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym, orientuje się w przepisach gier zespołowych.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
2. dba o higienę osobistą,
3. ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
4. w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzy, którą ma,   
   nie potrafi wykorzystać w praktyce,
5. wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
6. przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku   
   do kultury fizycznej,
7. myli wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym   
   i słabo orientuje się w przepisach gier zespołowych.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

1. opuszcza zajęcia bez usprawiedliwienia
2. często jest nieprzygotowany do lekcji wychowania fizycznego,
3. obniża się jego sprawność motoryczna,
4. wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
5. ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
6. na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
7. narusza zasady obowiązujące na lekcji,
8. przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności i wiedzy,
9. rzadko posługuje się słownictwem sportowym i słabo orientuje się w przepisach gier zespołowych

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. ma nieusprawiedliwione nieobecności lub jest bardzo często nieprzygotowany do lekcji,
2. odmawia uczestnictwa w sprawdzianach lub ich nie kończy,
3. posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
4. ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
5. na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego,
6. nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
7. stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne,
8. nawet przy pomocy nauczyciela, nie umie rozwiązać problemu zadania sprawnościowego,
9. sporadycznie posługuje się słownictwem sportowym i bardzo słabo orientuje się   
   w przepisach gier zespołowych.

**Szczegółowe kryteria oceniania**

|  |  |
| --- | --- |
| **Postawy i kompetencje społeczne** | |
| Skala ocen | Kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | * jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, * nie ćwiczy na lekcjach 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 sportowo-rekreacyjnych, * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; * uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, * używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz 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 na poziomie miejskim lub gminnym, * niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, * niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, * nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz 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, * nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, * raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym, * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza 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 sportowo-rekreacyjne, * nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | * bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, 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 sportowo-rekreacyjne, * nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | * prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, 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 oraz innych pracowników szkoły, * nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, * nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, * nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, * nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć** | |
| Skala ocen | Kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | * 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 pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, * w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | * 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 pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | * 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 pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | * 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 poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | * 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 poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących, * nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć, * w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, * nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń, * nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących, * nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny** | |
| Skala ocen | Kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, * uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, * uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, * uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | * zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, * nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnika BMI, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | * 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 osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnika BMI, * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | * 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 osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktywność fizyczna** | |
| Skala ocen | Kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, * ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych 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 drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, * ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * potrafi wykonywać ćwiczenia 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, w trakcie zajęć, * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * potrafi wykonywać ćwiczenia o 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 drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, * nie potrafi wykonywać ćwiczeń 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 drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Wiadomości** | |
| Skala ocen | Kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | * 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 za granicą. * ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, * stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, * posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, * wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, * ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, * stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, * posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, * wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, * ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | * 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. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | * 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. |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | * 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. |