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

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

**KLASA VIII**

**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 VIII**

W klasie VIII 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],
* skok w dal z miejsca [według MTSF]
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTFS],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:
* na dystansie 800 m – dziewczęta,
* na dystansie 1000 m – chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przerzut bokiem,
* łączone formy przewrotów w przód i w tył,
* piłka nożna:
* zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* koszykówka:
* zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* piłka ręczna:
* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie „każdy swego”,
* piłka siatkowa:
* wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
* zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń 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).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**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.
 |