CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE Podstawowej Nr.8 w Gliwicach

II ETAP EDUKACJI - KLASY IV-VIII

Na tym poziomie kształcenia zaprojektowano siedem głównych celów wychowania fizycznego:

1) Rozwijanie sprawności motorycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.

2) Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.

3) Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play.

4) Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.

5) Rozwijanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej: sportowej i rekreacyjnej, jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

6) Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole oraz budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.

7) Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie [Podstawa programowa 2025].

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad ocenia.

2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego. szkoły.

3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkowa aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach z poszczególnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.

6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego półrocza.

8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie po szczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.).

12) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje zwolniony" albo zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.).

13) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego. 16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

2-dopuszczający

3-dostateczny

+3-plus dostateczny

4-dobry

+4-plus dobry

5-bardzo dobry

6-celujący

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Tabela 2. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

L.P	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Bardzo dobry
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,

20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Test Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,

podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,

skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

gimnastyka:

przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

mini piłka nożna:

prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

mini koszykówka:

kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmiana,

podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,

mini piłka ręczna:

rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

podanie jednorącz półgórne w marszu.

mini piłka siatkowa:

odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach po własnym podrzucie.

6) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny ocena dodatkowa)

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Tabela 3. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

L.P	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Bardzo dobry
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny

6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koor-

dynacyjnych,

20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,

podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzy całościowych całego ciała,

skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

gimnastyka:

przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

mini piłka nożna:

prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,

uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy po kilku krokach rozbiegu,

mini koszykówka:

Chwyty i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej,

Dwutakt z miejsca po jednym koźle.

mini piłka ręczna:

rzut na bramkę z biegu,

podanie jednorącz półgórne w biegu.

mini piłka siatkowa:

odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach.

Zagrywka sposobem dolnym.

6) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny ocena dodatkowa)

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY Podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności :

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej

Tabela 4. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania

Fizycznego.

L.P	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Bardzo dobry
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych

20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,

podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymalościowych

skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,

mini piłka nożna:

prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

mini koszykówka:

podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

mini piłka ręczna:

rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu,

podanie jednorącz półgórne w biegu,

mini piłka siatkowa:

odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

6) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test -ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Tabela S. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

L.P	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Bardzo dobry
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-k dynacyjnych,

20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Tem Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdoln wytrzymałościowych w biegu,

,podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wyt małościowych całego ciała,

skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wysta ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych prá sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,

piłka nożna:

prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,

strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,

koszykówka:

rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,

podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,

piłka ręczna:

rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,

podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,

piłka siatkowa:

łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

6) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

6.7. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Tabela 6. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

L.P	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Bardzo dobry
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koor-

dynacyjnych,

20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,

podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,

skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej,

piłka nożna:

żonglerka prawą lub lewą nogą,

prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,

koszykówka:

rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,

podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

piłka ręczna:

rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,

łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,

piłka siatkowa:

wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)

DODATKOWE WYMAGANIA NA OCENĘ PÓŁROCZNĄ LUB ROCZNĄ

Wychodząc naprzeciw zapisom nowej podstawy programowej wychowania fizycznego wśród dodatkowych kryteriów, które można uwzględnić przy podniesieniu uczniowi oceny na koniec pierwszego półrocza lub roku szkolnego, są:

a) współorganizacja szkolnego lub międzyszkolnego wydarzenia sportowego np. dzień sportu, turnieje i rozgrywki w sportach zespołowych i indywidualnych) prowadzenie przynajmniej jeden raz w półroczu rozgrzewki oraz przygotowanie konspektu takiej rozgrzewki,

c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego.

d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym (otoczenie ucznia)

e) udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim np..biegi uliczne, rajdy rowerowe, aktywne formy turystyki pieszej itp.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI

I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

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,

podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznymnym i metodycznym,

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego tematu 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 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,

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 naładowania 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,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą.

stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które był w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

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,

wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.

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

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

uzyskał ocenę bardzo-dobrą lub celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI

I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

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,

niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

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, zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych po osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,

uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznym 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 traf bramki czy rzuca celnie do kosza,

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

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

posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) Kompetencji Społecznych

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,

wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkoły w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCII I SPRAWNOŚCI FIZYCZNE):

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach

nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,

charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.

sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

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,

zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

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.

raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

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,

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.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI:

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 uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

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,

zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów 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,

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązują 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.

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 kraju.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**:**

uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

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 uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

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 zachowa-

nie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczana,

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,

zalicza niektóre 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.

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.

C) KKOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużynowych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

6.Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I

SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych luba 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 uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B**)** WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

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,

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,

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.

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nau-czane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Postanowienia końcowe

1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

2) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

3) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

4) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

5) Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.