

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
ROK SZKOLNY 2023/2024**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, postęp w osobistym usprawnianiu czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, nauczyciela, rezultat- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

**PODSTAWY WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel ustala ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
4. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
  - 4.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym półroczu.
  - 4.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jedno półrocze, ocenę końcową stanowi ocena z półrocza, z którego uczeń został oceniony.
  - 4.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców.
  - 4.4 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
5. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

6. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
7. Wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny na stronie internetowej szkoły lub u nauczyciela uczącego.
8. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
9. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

**Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów** przedmiotu wychowania fizycznego oparta jest o następujące obszary.

## **OBSZAR I : POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Oceniane będą:

### 1. Przygotowanie się do zajęć i systematyczny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru oraz nie spóźnianie się na lekcje. Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii.

**Strój sportowy** - tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.

Jest to notowane przez nauczyciela w postaci symboli:

+ -uczeń ćwiczy na lekcji

NU -uczeń nie ćwiczący usprawiedliwiony

NC -uczeń nie ćwiczący nieusprawiedliwiony

NB -uczeń nieobecny na lekcji

Procentowy udział plusów w ogólnej liczbie „+”, „NU” i „ NC ” w danym miesiącu, daje podstawę do oceny za przygotowanie i systematyczny udział ucznia w lekcji. Uczeń raz w miesiącu otrzymuje ocenę za uczestnictwo w lekcji wg następujących zasad:

- a. 95%-100% celujący
- b. 94% – 84% bardzo dobry;
- c. 83% - 68% dobry
- d. 67% - 51% dostateczny
- e. 50% - 31% dopuszczający

**SYSTEMATYCZNOŚĆ** Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.

#### Dotyczy dziewcząt:

Uczennice w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, nie zwalnia je to jednak z obowiązku uczestniczenia w lekcji.

### 2. Zaangażowanie w przebieg lekcji, aktywność, praca na zajęciach na miarę możliwości ucznia.

Aktywność, zaangażowanie w pracę na lekcji może być oceniana w skali 1 – 6.

3. Stosunek do partnera i przeciwnika.

Postawa FAIR PLAY, odrzucenie wszelkich form dyskryminacji, przestrzeganie zasad etycznych może być oceniane oceną w skali 1-6

## **OBSZAR II: WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ**

Wiedza i umiejętności uczniów mogą być sprawdzane w formie:

- 1) Wypowiedzi pisemnej;
- 2) Prezentowania samodzielnie lub zespołowo umiejętności praktycznych;
- 3) Aktywności rozumianej jako uczestnictwo ucznia w zajęciach edukacyjnych;
- 4) Prac domowych w formie pisemnej lub praktycznej;
- 5) Pisemnych prac klasowych;
- 6) Pisemnych sprawdzianów wiedzy i umiejętności;
- 7) Kartkówek;
- 8) Sprawdzianów umiejętności praktycznych w formie zadań do wykonania w obecności nauczyciela.

Przy ocenianiu wiedzy i umiejętności obowiązuje skala ocen 1-6.

Przy ocenianiu umiejętności brane jest pod uwagę precyzyjne, dokładne wykonanie poznanych elementów technicznych, odpowiednie tempo, utrzymanie rytmu, dynamikę wykonywanych ćwiczeń oraz wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie poszczególnych elementów testu umiejętności technicznych. Zadaniem ucznia podczas wykonywanych prób jest eliminowanie błędów, samokontrola, zaangażowanie.

*Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.*

## **OBSZAR III: ZAANGAŻOWANIE UCZNIĄ W DZIAŁANIACH SZKOŁY NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ**

Oceniane będą:

1. Organizacja przez ucznia lub pomoc w organizacji szkolnych i międzyszkolnych zawodów sportowych.
  2. Aktywny udział ucznia w organizowanych w szkole imprezach sportowych.
  3. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
  4. Udział ucznia w sportowych lub rekreacyjnych zajęciach nadobowiązkowych.
  5. Udział ucznia w prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www dotyczącej kultury fizycznej
- Przy ocenianiu w tym obszarze uczeń może uzyskać ocenę 5-6

Udział w zawodach, zajęciach pozalekcyjnych i trenowanie w klubach sportowych **NIE JEST PODSTAWĄ** do ustalenia oceny celującej śródrocznej lub rocznej!

Szczegółowe kryteria:

<b>Umiejętności ruchowe klasy IV</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>3. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.</li> <li>4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.</li> <li>5. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.</li> <li>6. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z miejsca i krótkiego rozbiegu</li> <li>7. Technicznie bezbłędnie wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</li> <li>8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach.</li> <li>3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.</li> <li>4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji.</li> <li>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</li> </ol>

<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> <li>8. Z niewielkimi błędami wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach.</li> <li>3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową.</li> <li>4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</li> <li>5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</li> <li>6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> <li>8. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach.</li> <li>3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.</li> <li>4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</li> <li>5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.</li> <li>6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ol>

<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p> <p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> <li>8. Bez zaangażowania wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>
<b>Umiejętności ruchowe i wiadomości klasy V - VI</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria</b>
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzuty strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</li> <li>2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.</li> <li>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>6. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach.</li> <li>7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- -</li> </ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p> <p>11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.</p> <p>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p> <p>2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.</p> <p>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, przerzut bokiem.</p> <p>7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p>
--	---



<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</li> <li>2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach.</li> <li>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.</li> <li>5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych: stania na rękach, przerzutu bokiem.</li> <li>7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</li> <li>11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>
---	--

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo.</li> <li>2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.</li> <li>3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.</li> <li>4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</li> <li>5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, przerzutu bokiem.</li> <li>7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.</li> <li>9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.</li> <li>11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Nie przeprowadza rozgrzewki.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>

<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności ruchowe i wiadomości klasy VII - VIII</b></p>	
<p><b>Skala ocen</b></p>	<p><b>Szczegółowe kryteria</b></p>
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce - wystawienie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</li> <li>9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce - wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>4. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>5. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>6. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>7. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>8. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>9. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.</li> <li>10. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>11. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>12. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe] do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>13. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce - wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> </ol>

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej - zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce - wystawienia, zbiecia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.</li> </ol>
---	--

<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.</li> <li>9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>

## WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ dla klas IV-VIII

Skala ocen	Szczegółowe kryteria
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wyjaśnia zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li><li>2. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i życiu oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</li><li>3. Opisuje prawidłową postawę ciała.</li></ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</li><li>2. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</li><li>3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li></ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</li><li>2. Wymienia co najmniej dwie wady postawy.</li><li>3. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.</li></ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li><li>2. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</li><li>3. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li></ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</li><li>2. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li><li>3. Nie zna podstawowych przepisów gier zespołowych i ruchu drogowego.</li></ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</li><li>2. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li><li>3. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia</li></ol>

# ZASADY OCENIANIA

## KLASYFIKACJA ŚRÓDROCZNA I ROCZNA

1. Zasady ogólne wg Wewnętrznych Zasad Oceniania
2. Ocena śródroczna:
  - a. udział w zajęciach
  - b. testy sprawności
  - c. test umiejętności
  - d. wiadomości
  - e. aktywność na zajęciach
    - bardzo ważnym elementem przy ustaleniu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego
    - wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
    - bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach
3. Poprawa ocen bieżących:

- uczeń może poprawić ocenę w ciągu dwóch tygodni od dnia wpisania oceny do dziennika, poprawa jest dobrowolna i jednorazowa, a jej wynik zostaje zawsze wpisany obok oceny pierwotnej.
4. Przy ustalaniu oceny rocznej brane są pod uwagę
  - ocena śródroczna
  - udział w zajęciach
  - testy sprawności
  - test umiejętności
  - wiadomości
  - aktywność na zajęciach
6. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r.
8. Uczeń może uzyskać wyższą od przewidywanej ocenę roczną z przedmiotu jeśli do trzech dni od uzyskania informacji o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej zgłosi do nauczyciela w imieniu swoim i rodziców uzasadnioną prośbę ( w formie pisemnej) o umożliwienie podniesienia przewidywanej oceny.

**Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 50% zajęć jest niesklasyfikowany.**

**Formy zdyscyplinowania** w przypadku notorycznego przeszkadzania i zagrożenia bezpieczeństwu współwiczających:



- upomnienie przez nauczyciela
- posadzenie ucznia na ławce

Jeżeli sytuacja się powtarza nauczyciel odnotowuje w dzienniku wpis „niećwiczenie” i uwagę o zachowaniu ucznia oraz kieruje na rozmowę do pedagoga lub psychologa szkolnego.

# **DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH**

## **1. Uczniowie z ADHD**

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ❖ ukierunkować nadmierną energię ruchową
- ❖ skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa
- ❖ formułować jasne i krótkie polecenia
- ❖ przypominać obowiązujące zasady na lekcji
- ❖ odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań
- ❖ akcentować każdy sukces
- ❖ na zakończenie lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające
- ❖ ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia,
- ❖ wzmacniać pozytywnie ( chwalić).

## **2. Uczniowie z zespołem Aspergera**

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ❖ należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- ❖ powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- ❖ unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- ❖ często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- ❖ prowadzić precyzyjny pokaz.

## **3. W pracy z dziećmi z dysleksją należy:**

- ❖ stosować ćwiczenia naprzemianstronne
- ❖ okazywać im dużo cierpliwości
- ❖ stosować ćwiczenia równoważne
- ❖ dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.

## **4. W pracy z uczniami, którzy posiadają opinię o obniżeniu wymagań edukacyjnych należy:**

- ❖ wydłużać czas wykonywania ćwiczeń
- ❖ chwalić postępy
- ❖ wydawać proste polecenia
- ❖ dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu
- ❖ egzekwować proste formy ruchowe.

## **5. W pracy z dziećmi z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarskich.**

## **6. Objawy zaburzeń funkcji słuchowo – językowych oraz wzrokowo – przestrzennych, integracji percepcyjno – motorycznej i lateralizacji:**

### Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ❖ Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
- ❖ W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- ❖ Dzielić dane zagadnienia na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
- ❖ Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
- ❖ Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
- ❖ Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
- ❖ Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
- ❖ Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

### **7. Uczeń niedostosowany społecznie lub zagrożony niedostosowaniem społecznym.**

- ❖ podporządkowanie wszelkich oddziaływań dydaktycznych celom wychowawczym,
- ❖ w nauczaniu preferowanie treści zbliżonych do codziennych problemów życiowych ucznia, skłaniających go do zastanawiania się nad własnym postępowaniem i zrozumieniem istoty wartościowania moralnego,
- ❖ eksponowanie w czasie procesu dydaktycznego tych treści nauczania, które w sposób szczególny kształtują pozytywne cechy osobowości (wrażliwość, współczucie, pracowitość),
- ❖ stopniowanie liczby i trudności zadań szkolnych,
- ❖ dzielenie materiału do wyuczenia na partie, egzekwowanie wiedzy częściej, ale z mniejszego zakresu,
- ❖ włączanie ucznia do zajęć z zakresu strategii radzenia sobie ze stresem, treningów zastępowania agresji,
- ❖ stwarzanie uczniowi możliwości odnoszenia sukcesów na terenie szkoły,
- ❖ korygowanie i wyrównywanie zaniedbań dydaktycznych oraz wychowawczych.

### **Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.**

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno -Psychologicznej.

Ocena obejmuje :

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Uczeń w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.