

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach IV-VIII  
w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 1

### 1. Klasa IV

Umiejętności ruchowe w zakresie:

Lekka atletyka

- technika wykonania startu niskiego
- skip A,B,C
- technika biegów krótkich ( 30m-40m)
- kształtujemy szybkość i wytrzymałość poprzez gry i zabawy, uczymy się pomiaru tętna.
- technika biegów ( 300m-400m)
- rzut piłeczką palantowa (bez pomiaru)
- rzut piłką lekarską 1 kg (w przód )
- sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca.

Gimnastyka

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego.
- układ gimnastyczny według własnej inwencji( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne.)
- wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę.
- kształtujemy równowagę chodząc po odwróconej ławeczce.

Mini piłka koszykowa

- kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
- oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych.
- rzucamy piłkę do kosza z miejsca.
- rozgrywamy mecz mini piłki koszykowej.

Mini piłka siatkowa

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę.
- doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym.

- uczymy się zagrywki sposobem dolnym
- doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w mini grze.

#### Mini piłka ręczna

- oswajamy się z piłkami w zabawach
- uczymy się podawać i chwycić piłkę w miejscu.
- podajemy i chwytamy piłkę w ruchu.
- kozłujemy piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu, ze zmianą tempa i kierunku.
- rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu

#### Mini piłka nożna

- oswajamy się z piłkami kopiąc piłkę w zabawach ruchowych.
- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą w marszu
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
- przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu, strzelamy na bramkę z różnych pozycji.
- rozgrywamy mecz mini piłki nożnej.

#### Wiadomości

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- uczeń zna wartość tętna dla swojego wieku
- uczeń zna komendy do startu niskiego

## **2.Klasa V**

Umiejętności ruchowe w zakresie:

#### Lekka atletyka

- bieg ciągły (12 min.- test Coopera),
- technika startu niskiego , bieg ( 40m-50m),
- ćwiczenia doskonalące technikę biegu sprinterskiego - biegi z przyśpieszeniem – kształtowanie szybkiej reakcji i szybkość
- technika startu wysokiego, bieg (400m-600m),

- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 1kg ( w przód i tył),
- Wieloskoki w formie współzawodnictwa - kształtowanie skoczności.
- skok w dal technika naturalną ( bez pomiaru)

#### Gimnastyka

- Wykonujemy przewrót w przód z marszu.
- doskonalimy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.
- pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.
- ćwiczymy z przyborem nietypowym.
- wykonujemy leżenie przewrotne i przerzutne.
- kształtujemy równowagę , ćwicząc na odwróconej ławeczce.
- wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
- wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte.
- rozciągamy mięśnie napięte i przykurczone.

#### Mini piłka koszykowa

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z miejsca
- kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.
- rzucamy piłką do kosza po kozłowaniu.
- nauka dwutaktu - objaśnienie i pokaz. Kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.
- próby wykorzystania dwutaktu w grze. Objasnienie i pokaz – kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.

#### Mini piłka siatkowa

- doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej.
- odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w postawie niskiej.
- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4m, od siatki.
- przyjęcia piłki w zespołach 2 osobowych w formie gier i zabaw – ćwiczenie koordynacji ruchowej.

#### Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu.

#### Mini piłka nożna

- przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu.
- doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu.
- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
- tor przeszkód doskonalący poznane elementy gry - kształtowanie sprawności specjalnych.

#### Wiadomości

1. uczeń potrafi scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
2. uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić, oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

### 3.Klasa VI

#### Umiejętności ruchowe w zakresie:

##### Lekka atletyka

- technika startu niskiego , bieg ( 50m-60m)
- technika startu wysokiego, bieg (600m-800m)
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu( z pomiarem)
- rzut piłką lekarską 2kg ( w przód i tył)
- skok w dal technika naturalną z rozbiegu
- marszobiegi w terenie - kształtowanie wytrzymałości
- wieloskoki - kształtowanie skoczności
- łączenie przewrotów w przód i w tył - kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej.

##### Gimnastyka

- łączenie przewrotów w przód i w tył - kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej.
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ równoważny na ławeczce według własnej inwencji(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskoki z ławeczki)
- układ gimnastyczny na ścieżce ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód,

klęk podparty, przewrót w tył, podpór łukiem leżąc tyłem- mostek

- ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczek i drabinek - kształtowanie zwinności, skoczności, ćwiczenia korekcyjno -kompensacyjne.
- lekcja gimnastyki inspirowana pomysłami uczniów – kształtowanie poszczególnych cech motorycznych.

#### Mini piłka koszykowa

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
- rzut do kosz z dwutaktu z miejsca

#### Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki
- ćwiczenia i zabawy oswajające z piłką siatkową – doskonalenie odbić.
- przyjęcia piłki w zespołach 2 osobowych – doskonalenie koordynacji ruchowej w ćwiczeniach z partnerem.
- doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej

#### Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą między pacholkami zakończone strzałem bramki – kształtowanie sprawności specjalnych

#### Mini piłka nożna

- doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą między pacholkami zakończone strzałem bramki – kształtowanie sprawności specjalnych
- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest dogrywana od współwiczającego)

## Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## 4.Klasa VII

Umiejętności ruchowe w zakresie:

### Lekka atletyka

- technika startu niskiego , bieg ( 60m-100m),
- technika startu wysokiego, bieg (600m-1000m),
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 2kg ( w przód i tył),
- doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki
- doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną

### Gimnastyka

- przerzut bokiem z miejsca lub marszu
- skok kuczny przez 3 części skrzyni
- stanie na rękach z asekuracją
- „piramida” dwójkowa
- układ równoważny na ławeczce według własnej inwencji(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskokami z ławeczki)
- układ gimnastyczny na ścieżce (stanie na rękach, przewrót w przód i w tył)

### Piłka koszykowa

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- ćwiczymy atak szybki.
- prowadzimy grę szkolną w koszykówkę

- doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu
- doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego
- doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie

#### Piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem górnym z 5-6 m, od siatki
- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m, od siatki.
- doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”
- doskonalenie ataku przez plasowanie
- doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego

#### Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie( w strefie)

#### Piłka nożna

- doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu
- doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontra
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

#### Wiadomości

- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik pomocą siatki centylowej
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia
- Uczeń zna sygnalizację sędziego podczas gry

#### Lekka atletyka:

- doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej
- skok wzwyż techniką naturalną oraz „flopem” z rozbiegu, oraz techniką nożycową
- wykonujemy interwały biegowe
- doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- biegamy w sztafecie 4x100 m, 4x400m

#### Gimnastyka:

- przerzut bokiem z miejsca lub marszu,
- skok kuczny przez 4-5 części skrzyni,
- stanie na rękach,
- „piramida” trójkowa,
- układ równoważny na ławeczce(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskoki z ławeczki),
- układ gimnastyczny na ścieżce (stanie na rękach, przewrót w przód i w tył),

#### Piłka koszykowa:

- doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych
- doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu
- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa

#### Piłka siatkowa:

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym
- zagrywka sposobem dolnym 6 m od siatki.
- doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym
- nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki
- doskonalenie ataku przez plasowanie
- doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego
- doskonalenie zagrywki sposobem górnym



- doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”

Piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”

Piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku
- doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu
- doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem

Wiadomości:

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy
- uczeń na współczesne aplikacje treningowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

### **Ocena celująca**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń , który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, min. posiada odpowiedni strój sportowy,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa,

lub zawodach ogólnopolskich,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

χ) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej:

- 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 przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą i 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 lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

**Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń , który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, min. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów (usprawiedliwionych)
- chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły,

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej:

- 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 wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości:

- 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 lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

### **Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### a) postawy i kompetencji społecznych

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, min. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów (może uzyskać jedną ocenę niedostateczną za brak stroju w semestrze)
- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

#### b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dobowy wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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 prowadzącego zajęcia,

#### c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

#### d) aktywności 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 wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn

szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości:

- 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 lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

### **Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń , który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, min. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów ( może uzyskać więcej niż jedną ocenę niedostateczną za brak stroju w semestrze)
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia,

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej:

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

- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości:

- 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 lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

### **Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju, często nie ćwiczy z błahych powodów,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia.

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości:

- 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 lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

### **Ocena niedostateczną**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju, często nie ćwiczy z błahych powodów,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w trakcie lekcji,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia,

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w

danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o niskim stopniu trudności,

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego lub w zakresie bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

### **Stosuje się następujące sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów:**

1. Uczeń może uzyskać ze sprawdzianów ocenę w skali od 1 do 6.( w momencie podejścia do sprawdzianu uczeń nie może uzyskać oceny niedostatecznej)
2. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość jej poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
3. Uczeń, który nie mógł podejść do sprawdzianu w terminie, indywidualnie ustala z nauczycielem datę i formę jego zaliczenia nie później niż dwa tygodnie po powrocie do szkoły.
4. Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.
5. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

### **Aktywność i frekwencja**

1. Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach
2. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę śród semestralną półroczną i roczną z wychowania fizycznego.
3. Uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półroczna nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji - kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną z aktywności. Każde kolejne nieprzygotowanie do lekcji wiąże się z oceną niedostateczną.

### **Klasyfikacja półroczna i roczna**



1. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.